

IL MEGLIO DI **sale & pepe**

€ 4,50 SOLO PER L'ITALIA

 MONDADORI

scuole e ricette per il piacere della tavola

Spaghetti con scampi
e peperoni



SPAGHETTATE ESTIVE

Pastasciutte appetitose al profumo di mare, al pesto o
con verdure di stagione. Anche con farine particolari

SALE&PEPE COLLECTION

REGALI DAL MARE

*Rosa o rossi, piccoli o grandi, i gamberi arricchiscono
primi e secondi piatti con leggerezza*



*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

CONTENUTI INEDITI

IMMAGINI SPETTACOLARI

*Un leggero sentore di mare,
una nota di colore, un gusto
dolce e delicato: i gamberi
regalano eleganza a qualsiasi
piatto, accompagnandosi con
raffinata naturalezza a pasta,
riso, legumi, verdura e molto*



*altro. Alla griglia con miele
e zenzero, nascosti in croccanti
crocchette di riso, in una gusto-
sa insalata di pasta e funghi
o saltati in padella con le
pesche, i gamberi interpretano la
cucina migliore.*

sale&pepe

Spaghettoni estive

Pastasciutte appetitose al profumo di mare, al pesto o con verdure di stagione. Anche con farine particolari

PASSIONI

46





COMUNQUE SI CONDISCANO sono ineguagliabili. Semplici con aglio, olio e peperoncino, chic con i crostacei, corposi con un ragù, gli spaghetti sono un vanto italiano, un simbolo della nostra cucina.

Poco importa che la loro lontana origine si perda tra la Cina e il Medio Oriente, gli spaghetti ci appartengono e senza non potremmo stare: sono quell'Italia che ci manca quando siamo all'estero, sono un piatto conviviale e un'ottima cena dell'ultimo momento. E poi come faremmo senza un'amatriciana, una carbonara, una gricia, una cacio e pepe, un'arrabbiata e soprattutto senza un piatto di spaghetti con il pomodoro? È stata proprio questa fortunata unione, avvenuta circa tre secoli fa a Napoli, a decretare il successo della pasta prima in Italia e poi nel mondo. All'inizio si mangiavano spaghetti e pomodori semplicemente lessati in acqua, poi la fortunata intuizione della salsa e quindi la scoperta d'infinite combinazioni con tutti i tipi di ortaggi, i legumi, la carne, il pesce e il formaggio. Al resto ci ha pensato la fantasia di cuochi e massaie che hanno inventato sughi diventati dei classici irrinunciabili o che nascono ogni giorno dalla capacità di chi sta in cucina. Alla base di tutto rimane sempre il nostro spaghetti di grano duro, cotto al dente, come soltanto noi italiani sappiamo fare, ancora più buono d'estate perché si può condire con tutti gli ingredienti saporiti che la stagione offre. Per invitarvi a preparare delle golose spaghettonate estive, nascono le ricette di questa edizione del Meglio di Sale&Pepe.

Godetevele, sia avvicinandovi al mitico piatto di spaghetti in punta di forchetta o presi dalla gola in modo un po' meno raffinato. Come vide fare Goethe quando arrivò a Napoli nel 1787 e si entusiasmò per le numerose bancarelle sulle quali, per la strada, erano cotti e conditi i gli spaghetti che venivano mangiati con le mani, piegando indietro la testa e facendoli scivolare in bocca. Un modo per niente educato, ma che bontà...

A handwritten signature in black ink, reading "Laura Mangano". The script is fluid and cursive, with the first letter 'L' being particularly large and stylized.

SOMMARIO

SPAGHETTATE ESTIVE

112



CAPITOLO I

Piatti al profumo di mare 8

Scuola Classici, alle vongole 10

Con scampi e peperoni..... 12

Al nero di seppia

con ragù di ricciola 14

Alle vongole, con curry..... 16

Trocchi in crema

di triglie e pistacchi..... 18

Alla carbonara, con mazzancolle .. 20

Pasta alla puttanesca 22

Con bottarga

e verdure caramellate..... 24

Con acciughe

e fichi al rosmarino..... 26

Con polpo in panzanella 28

Allo sgombro,

con confit di datterini..... 30

Con sughetto al branzino 32

Con bocconcini di pescatrice 34

Alla trapanese, con acciughe..... 36

Con sgombro e caponatina 38

Con acciughe, ricotta e mollica 40

CAPITOLO II

Il tocco fresco delle verdure..... 44

Scuola Alla chitarra,

con carote e curcuma 46

Nidi di chitarra con burrata 48

Alla chitarra, con scarola..... 50

Con crudité di verdure 52

Al pesto di lattuga

con pomodori..... 54

Cacio, pepe e crema di fave 56

Al pesto di rucola

con champignon 58

Ai cipollotti, con pane

ai semi tostato..... 60

Con pesto di germogli e noci 62

Alla chitarra, con prosciutto

e pistacchi 64

Alla chitarra, con lime e zenzero... 66

Con cipolle di Tropea

caramellate..... 68

20



74



CAPITOLO III

“Fratelli” a pasta lunga..... 70

Scuola Bucatini al limone,
con ricotta e piselli..... 74

Bucatini con acciughe
e zucchine..... 76

Linguine in rosso all’astice..... 78

Bucatini allo zafferano
e baccalà..... 80

Trocchi con felino e briciole..... 82

Bucatini alla pizzaiola al forno..... 84

Bucatini con sgombero e olive..... 86

Linguine “allo scammaro” 88

Linguine con
pesto di spinacini..... 90

Bucatini con cannolicchi

e mollica 92

Linguine con pesto di pistacchi.... 94

Bucatini con pesto

alla trapanese 96

Linguine alla crema

di peperone..... 98

Linguine al pesto di acciughe 100

Vermicelli con

acciughe agrodolci 102

Carbonara con le vongole..... 104



CAPITOLO IV

Varianti esotiche e salutari..... 106

Scuola Nidi di kamut

con uova poché 110

Cinesi, con vitello

e verdure alla soia..... 112

Integrali, con ciliegini al forno ... 114

Integrali, alla carbonara vegan 116

Di riso, con pollo e verdure..... 118

Di kamut, con carciofi 120

Di mais, alla crema di peperoni.. 122

Di farro, con verdure saltate..... 124

Noodles con maiale e verdure 126

Le altre ricette126

Indice alfabetico.....128



Piatti al profumo di mare

SAPORITI E SQUISITAMENTE ESTIVI, GLI SPAGHETTI ESALTANO LA SAPIDITÀ DI PESCE E MOLLUSCHI, COSÌ COME IL GUSTO DELICATO DEI CROSTACEI. SAPIENTEMENTE ACCOSTATI ALLE UMILI ACCIUGHE O ALLA PRELIBATA PESCATRICE, SPESSO DIVENTANO SOSTANZIOSI PIATTI UNICI



Dopo aver immerso gli spaghetti nell'acqua bollente, mescolateli con un forchettone.

I NOSTRI CONSIGLI

I semplici segreti della bontà dei piatti in questo capitolo sono la freschezza dei prodotti ittici e la cottura perfetta della pasta. Salate poco l'acqua di cottura, perché pesce e frutti di mare sono naturalmente sapidi. Scolate gli spaghetti sempre bene al dente, soprattutto quando vanno fatti saltare in padella con il sugo; in questo caso, non è necessario sgocciolarli completamente e l'aggiunta di qualche cucchiaino dell'acqua di cottura servirà a rendere il sugo più cremoso.

IL PESCE AZZURRO

Saporito, nutriente e, perché no, anche economico, il cosiddetto pesce azzurro, tipico del Mediterraneo, è il principe della nostra tradizione. Anche in conserva: acciughe, sardine e sgombri, abbondanti nei nostri mari, da sempre vengono lavorati sott'olio o sotto sale. Per poi essere utilizzati per insaporire il sugo della classica "puttanesca" o per preparare pastasciutte veloci ma sfiziose, come nel caso qui a fianco, con filetti di sgombero e zenzero (ricetta a pag. 128).



Classici, alle vongole



**1****2****3****4**

DOSI PER 4 PERSONE:

**320 g di spaghetti - 1,5 kg di vongole veraci già pulite - 2
spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 peperoncini secchi
- 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale**

- **1** Sciacquate accuratamente le vongole. Scaldate in un'ampia padella 2 cucchiaini d'olio, unite le vongole e fatele saltare per qualche istante a fuoco vivo; scolatele man mano che si aprono, eliminando quelle rimaste chiuse. Quindi, sgusciatele raccogliendo i molluschi in una ciotola (tenetene da parte una ventina intere).
- **2** Foderate un colino a maglie fitte con una garza o una tela bianca leggera, appoggiatelo su una ciotola, versatevi il fondo di cottura delle vongole rimasto nella padella e filtratelo.
- **3** Pulite la padella e scaldatevi 4 cucchiaini d'olio; unite l'aglio schiacciato e fatelo soffriggere a fuoco basso. Appena sarà dorato eliminatelo, unite la scorza grattugiata di 1/2 limone, versatevi il fondo delle vongole filtrato e fatelo restringere a fuoco vivo. Aggiungete le vongole sgusciate e quelle intere e profumate con i peperoncini spezzettati (se non gradite un gusto molto piccante apriteli ed eliminate i semini interni). Mescolate rapidamente e spegnete dopo un paio di minuti.
- **4** Nel frattempo, portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salatela (non troppo perché le vongole sono già salate) e immergetevi gli spaghetti. Mettete il coperchio, fate riprendere l'ebollizione, mescolate gli spaghetti e lessateli. Scolateli al dente, conservando 2-3 cucchiaini dell'acqua di cottura, trasferiteli subito nella padella con le vongole, mescolate rapidamente, ammorbidite con l'acqua tenuta da parte e cospargete con il prezzemolo tritato.

FACILE

- **Preparazione: 40 minuti** ● **Cottura: 20 minuti**

IL VINO GIUSTO

Il Greco di Tufo non è un vino di mare, eppure riesce come pochi ad accostarsi ai piatti a base di molluschi, in particolare di vongole: è una condivisione di saporita elasticità, ancora più gradevole se il condimento è diluito dalla forza degli spaghetti, sulla quale il bianco irpino imprime la sua intensa veracità.

Con scampi e peperoni

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 10 scampi
(circa 700 g) - 400 g circa di
peperoni di vari colori - 200 g di
pomodori perini maturi
- 1 cipolla - 1 mazzetto di erba
cipollina - 1 bicchiere di vino
bianco secco - 10 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

MEDIA

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 40 minuti

- 1 Scottate i pomodori per qualche istante in acqua bollente, scolateli, sbucciateli e riduceteli a filetti. Lavate i peperoni, privateli del picciolo, apriteli a metà ed eliminate i semi e i filamenti interni. Riduceteli a falde, fatele abbrustolire sotto il grill del forno, poi spellatele e riducetele a tocchetti.
- 2 Staccate la testa e le chele di 8 scampi, privateli del carapace e del filino nero sul dorso e tritateli grossolanamente; con l'aiuto di un pestacarne schiacciate leggermente le teste e le chele. Tagliate a metà nel senso della lunghezza i 2 scampi rimasti ed eliminate anche a questi il filo nero sul dorso.
- 3 Fate rosolare in un tegame la cipolla tritata con 4 cucchiaini d'olio e il burro, unite le teste e le chele e cuocetele a fuoco vivace per qualche minuto; bagnate con il vino e lasciatelo sfumare, poi eliminatele. Unite gli scampi tritati e i pomodori, salate, pepate, proseguite la cottura per 10 minuti, unite i peperoni, regolate di sale e spegnete il fuoco.
- 4 Ungete gli scampi tagliati a metà con poco olio e grigliateli per qualche minuto su una piastra di ghisa; salateli e pepateli. Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente, conditela con il sugo preparato e servitela con i mezzi scampi grigliati e qualche stelo di erba cipollina pulita e tagliuzzata con le forbici.



Al nero di seppia con ragù di ricciola

DOSI PER 4 PERSONE:

- 350 g di spaghetti al nero di seppia - 1 ricciola di 700 g circa
- 6 foglie di bietola (o erbe)
- 6 mezzi pomodorini semiseccati
- 100 ml di Vernaccia - 1 bustina di zafferano - 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe
per il fumetto di pesce: 1 carota
- 1 scalogno - 1 costola di sedano con le foglie
- 1 pomodoro - 1 ciuffo di prezzemolo - 200 ml di Vernaccia - sale grosso
- pepe bianco in grani

MEDIA

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 45 minuti

- 1 Preparate il fumetto. Pulite la ricciola e sfilettatela (o fatela pulire dal pescivendolo), conservando la testa, la lisca e gli scarti. Metteteli in una pentola capiente con la carota, il sedano, il pomodoro, lo scalogno e il prezzemolo puliti e lavati; unite il vino, 600 ml di acqua, qualche grano di pepe, 1 cucchiaino di sale grosso e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 30 minuti circa a pentola coperta. Al termine, filtrate il fumetto.
- 2 Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola. Nel frattempo, riducete la polpa della ricciola a cubetti di 1 cm. Lavate le bietole e riducete le foglie a julienne. Tritate i pomodorini. In una larga padella antiaderente scaldate 4 cucchiaini d'olio e fatevi dorare l'aglio schiacciato; unite i pomodorini, poi la ricciola e subito dopo la julienne di bietole. Bagnate con la Vernaccia e 1 dl di fumetto di pesce in cui avrete sciolto lo zafferano, salate, pepate e cuocete il tutto per 2-3 minuti, fino a ottenere un sughetto morbido.
- 3 Salate l'acqua ormai in ebollizione, lessatevi gli spaghetti e scolateli al dente. Fateli saltare nella padella con il sugo di ricciola e qualche cucchiaino della loro acqua di cottura; distribuiteli nei piatti e servite.

LA RICCIOLA

È un pesce d'alto mare, lungo e affusolato che si trova sui mercati da primavera fino all'estate. Date le dimensioni, a volte notevoli, spesso viene venduto in tranci. La sua carne, bianca e con poche spine, è compatta, delicata e non eccessivamente grassa.



Alle vongole, con curry

DOSI PER 4 PERSONE:

1 kg di vongole veraci già pulite
- 500 ml di sugo di pomodoro
con cipolla e basilico
- 1 cucchiaino scarso di curry -
1/2 bicchiere di vino bianco
secco - 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Sciacquate a lungo le vongole sotto l'acqua corrente, mettetele in un largo tegame con l'aglio sbucciato, bagnatele con il vino, copritele con un coperchio e fatele aprire a fuoco vivace; sgocciolatele con un mestolo forato ed eliminate quelle rimaste chiuse. Sgusciate circa la metà di quelle rimaste. Filtrate il liquido di cottura, facendolo passare attraverso un colino foderato con una garza e raccoglietelo in una ciotola.
- 2 Stemperate il curry in 1 dl del liquido di cottura dei molluschi. Pulite il tegame utilizzato per le vongole e scaldatevi il sugo di pomodoro con 2 cucchiaini d'olio; aggiungetevi il mix al curry preparato, regolate di sale e proseguite la cottura per 5 minuti. Aggiungete tutte le vongole tenute da parte, con e senza guscio, mescolate e spegnete il fuoco.
- 3 Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente e trasferitela nel tegame con il sugo preparato, mescolando. Completate con prezzemolo tritato e una macinata di pepe.



Troccoli in crema di triglie e pistacchi

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di troccoli - 350 g di filetti di triglia - 40 g di pistacchi sgusciati - 200 ml di panna fresca - 1 scalogno - 30 g di burro - 1 mazzetto di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 25 minuti

- 1 Sbucciate lo scalogno, lavatelo e tritatelo fine. Tenete da parte 8 filetti di triglia e spezzettate i rimanenti. Fate fondere il burro in un tegame, soffriggetevi leggermente lo scalogno, poi unite i filetti spezzettati e qualche fogliolina di maggiorana. Salate, pepate, bagnate con la panna e fate cuocere per 10 minuti.
- 2 Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente e cuocetevi per 2 minuti i filetti di triglia tenuti da parte, appoggiandoli sul lato della pelle. Salate, pepate, quindi girateli, spegnete il fuoco, coprite e teneteli in caldo. Tritate grossolanamente i pistacchi.
- 3 Scolate la pasta al dente senza sgocciolarla troppo, trasferitela nel tegame con il sugo alla panna, unite i pistacchi e fate saltare il tutto per qualche istante a fuoco medio. Distribuite i troccoli nei piatti, guarnite ciascuno con 2 dei filetti di triglia tenuti da parte e completate con qualche fogliolina di maggiorana.

LE TRIGLIE

Sceglietele di scoglio, più pregiate per le carni particolarmente gustose e delicate. Vanno squamate e maneggiate con attenzione e hanno tempi di cottura piuttosto ridotti. Si trovano in commercio anche congelate.



Alla carbonara, con mazzancolle

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 350 g di code
di mazzancolle - 80 g di pancetta
dolce tesa a fettine - 4 tuorli
- 2 cucchiaini di grana padano
grattugiato - 1 mazzettino di
rucola - 40 g di burro
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Mettete i tuorli in una ciotola, salate, pepate, unite il grana e mescolate bene con una forchetta. Pulite la rucola, lavatela e asciugatela.
- 2 Riducete la pancetta a listarelle di un paio di cm e rosolatele dolcemente in una padella antiaderente con il burro fuso. Sgusciate le code di mazzancolle e privatele del filino nero contenuto nel dorso; tenetene da parte 8 e tritate grossolanamente le altre.
- 3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo, unite tutte le mazzancolle alla pancetta e lasciatele cuocere a fuoco medio per 2-3 minuti. Scolate la pasta tenendo da parte un poco dell'acqua di cottura; trasferitela subito nella ciotola con le uova e mescolate unendo, se necessario, qualche cucchiaino della sua acqua. Infine aggiungete le mazzancolle con la pancetta e le foglie di rucola. Mescolate velocemente, distribuite nei piatti e completate con 1 macinata di pepe.



Pasta alla puttanesca

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 500 g di
pomodori maturi - 100 g di olive
nere di Gaeta - 4 acciughe salate
- 1 cucchiaino di capperi sotto
sale - 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino rosso piccante
- 1 cucchiaino di concentrato di
pomodoro - olio extravergine
d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 20 minuti

- **1** Dissalate le acciughe sotto l'acqua corrente, poi eliminate la lisca, conservando solo i filetti; dissalate anche i capperi, sciacquandoli ripetutamente sotto l'acqua corrente. Snocciolate le olive. Incidete i pomodori sulla base, poi immergeteli in acqua in ebollizione e scolateli dopo pochi istanti; eliminate la pelle e i semi interni e tritate grossolanamente la polpa. Tagliate a fettine il peperoncino ed eliminate i semi.
- **2** Scaldate 4 cucchiaini d'olio in una padella e soffriggetevi gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati e il peperoncino. Appena l'aglio è dorato, toglietelo e, fuori dal fuoco, unite al condimento i filetti di acciuga; fateli sciogliere bene, schiacciandoli con una forchetta. Aggiungete i pomodori tritati, il concentrato e mescolate.
- **3** Dopo pochi minuti aggiungete i capperi e le olive; cuocete ancora per qualche minuto a fuoco vivo, mescolando. Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente leggermente salata. Disponete metà della salsa sul fondo di una ciotola, trasferitevi gli spaghetti scolati al dente, distribuitevi sopra il resto della salsa e mescolate accuratamente.



1 Dissalate le acciughe e snocciolate le olive nere di Gaeta. **2** Con l'aiuto di una forchetta, stemperate i filetti d'acciuga nell'olio aromatico, fuori dal fuoco. **3** A pochi minuti dal termine della cottura della salsa, aggiungete i capperi e le olive.



Con bottarga e verdure caramellate

DOSI PER 4 PERSONE:

- 320 g di spaghetti - 1 cipolla
- 2 carote - 1 costola di sedano
- 40 g di bottarga - 1 cucchiaino di zucchero - 40 g di burro
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale - pepe

FACILISSIMA

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Sbucciate la cipolla, raschiate le carote e pulite il sedano; lavate tutte le verdure e tritatele non troppo fini. Fatele appassire in un tegame con il burro fuso e cospargetele con un pizzico di sale, una macinata di pepe e lo zucchero. Lasciatele caramellare leggermente. Grattugiate la bottarga (o, se preferite, tagliatela a fettine).
- 2 Nel frattempo, portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata; lessatevi gli spaghetti e scolateli al dente, tenendo da parte 1 mestolino della loro acqua di cottura. Trasferiteli nel tegame con le verdure preparate e aggiungete la bottarga; bagnate con l'acqua di cottura della pasta, mescolate e completate con una manciata di prezzemolo tritato.

LA BOTTARGA

La più pregiata è quella di muggine, prodotta in Sardegna con metodi ancora artigianali. Di colore ambrato e sapore salmastro va utilizzata a crudo. Si trova in vendita già macinata, in vasetti di vetro, oppure intera in confezioni sottovuoto, ideale da gustare a lamelle sottilissime.



Con acciughe e fichi al rosmarino

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 6 fichi
- 4 acciughe sotto sale
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio - 1 limone
non trattato - olio extravergine
d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Sciacquate le acciughe sotto l'acqua corrente e ammorbiditele in una ciotola con acqua tiepida per 15 minuti. Intanto, sciacquate rapidamente i fichi, asciugateli, eliminate il picciolo e riducete ognuno in 4 spicchi. Sgocciolate le acciughe, eliminate la lisca centrale e sciacquatele nuovamente.
- 2 Portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessatevi la pasta. Nel frattempo, sbucciate l'aglio, schiacciatelo e soffriggetelo in una padella con 5 cucchiari d'olio. Spegnete il fuoco, unite subito le acciughe e mescolate rapidamente fino a quando si sono sciolte.
- 3 Riaccendete la fiamma al minimo, unite i fichi, gli aghi di rosmarino tritati fini e fate cuocere per 2-3 minuti. Scolate la pasta al dente, trasferitela nella padella con il condimento preparato, mescolate bene e completate con la scorza grattugiata di 1/2 limone.



Con polpo e verdure

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 1 polpo di circa 1 kg - 1 carota - 1 cipolla dorata - 500 g di pomodori ramati maturi e sodi - 1 cetriolo - 1 cipolla di Tropea - 1 cuore di sedano con le foglie - 1 ciuffo di basilico - 1 ciuffo di menta - 1 foglia d'alloro - 2 cucchiaini di aceto di vino bianco - peperoncino fresco piccante - olio extravergine d'oliva - sale

MEDIA

- Preparazione: 40 minuti
- Cottura: 1 ora e 20 minuti

● 1 Raschiate la carota, sbucciate la cipolla dorata, lavatele e riducetele a tocchi; trasferiteli in una capace casseruola con abbondante acqua, aggiungete una presa di sale e l'alloro e portate a ebollizione.

● 2 Private il polpo delle interiora, degli occhi e del "becco" centrale. Lavatelo bene poi, tenendolo per la testa con una pinza, immergetelo per tre volte nella casseruola con le verdure e l'acqua in ebollizione. Quando i tentacoli si saranno arricciati, immergetelo completamente e cuocetelo per circa 1 ora.

● 3 Scolate il polpo, lasciatelo intiepidire, poi riducetelo a fettine. Eliminate le verdure dal brodo e tenetelo da parte. Sbucciate la cipolla di Tropea e tagliatela a spicchi sottili. Mondate i pomodori, il cetriolo e il sedano, lavateli e riduceteli a dadini. Raccoglieteli in una ciotola capiente e unitevi le fettine di polpo. Cospargete con abbondante basilico e qualche foglia di menta tritati, l'aceto, 8 cucchiaini d'olio, poco sale e il peperoncino tritato; mescolate accuratamente.

● 4 Aggiungete un poco d'acqua calda al brodo di cottura del polpo, portatelo a ebollizione, immergetevi gli spaghetti e lessateli. Scolateli al dente e trasferiteli nella ciotola con il polpo; mescolate di nuovo e servite.



Allo sgombro, con confit di datterini

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 200 g di sgombro sott'olio - 2 cucchiaini di capperi sotto sale - 1 cucchiaino di fiori di finocchio secchi - 1 stecca di cannella - olio extravergine d'oliva - sale
per i pomodori confit: 24 pomodori datterini - timo fresco - olio extravergine d'oliva - sale

MEDIA

- Preparazione: 20 minuti + riposo
- Cottura: 1 ora e 30 minuti

- 1 Preparate i pomodori confit. Lavate i datterini, incidetene la buccia, scottateli in acqua bollente per 30 secondi, poi scolateli e immergeteli in acqua ghiacciata. Pelateli, divideteli a metà, salateli e lasciateli riposare per 1 ora sopra un tagliere inclinato. Passato questo tempo, tamponateli con carta da cucina, trasferiteli in una teglia foderata di carta forno e cospargeteli con un filo d'olio e foglioline di timo. Cuoceteli nel forno già caldo a 110° per 1 ora e mezza.
- 2 Preparate l'olio alla cannella. Spezzettate la cannella, trasferitela in 1/2 bicchiere d'olio e lasciate riposare per 30 minuti; quindi, filtrate l'olio e tenetelo da parte.
- 3 Sgocciolate lo sgombro dal liquido di conservazione e spezzettatelo in un'ampia ciotola; unite i capperi dissalati e i pomodori confit. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente, trasferiteli nella ciotola con il condimento e mescolate. Profumate con fiori di finocchio e completate con l'olio alla cannella preparato.

POMODORI CONFIT

Potete preparare i pomodorini di questa ricetta anche in anticipo e conservarli in frigorifero fino a 1 settimana, chiusi in un barattolo ermetico e ricoperti d'olio. Scolateli al momento di utilizzarli per accompagnare anche piatti di carne, di riso o insalate di pasta.



Con sughetto al branzino

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 2 piccoli
branzini sfilettati (circa 350 g) -
300 g di pomodorini - 30 g circa
di erbe aromatiche miste
(maggiorana, timo, finocchietto,
prezzemolo, basilico) - 1 dl di
vino bianco secco - 1 scalogno
- 1 cucchiaino di zucchero -
origano - 70 g di burro -
sale - pepe

MEDIA

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Lavate e asciugate i pomodorini e fateli leggermente rosolare in un tegame antiaderente con 30 g di burro; cospargeteli con poco origano, sale, pepe, lo zucchero e lasciateli caramellare per qualche minuto a fuoco vivo. Bagnateli con 3 cucchiaini di vino, fatelo in parte evaporare e spegnete il fuoco. Coprite e tenete in caldo.
- 2 Private i filetti di pesce di eventuali spine e, senza eliminare la pelle, fateli rosolare per qualche istante in un tegame con il burro rimasto e lo scalogno sbucciato e tritato; bagnateli con il vino rimasto e lasciatelo sfumare. Sgocciolate i filetti, spellatene i 2 terzi e spezzettateli; tenete da parte quelli rimasti senza privarli della pelle.
- 3 Aggiungete al fondo di cottura del pesce le erbe aromatiche lavate e tritate; salate, pepate, unite 2 dl circa di acqua calda e proseguite la cottura per 3-4 minuti, in modo da far restringere un po' il sughetto; infine, aggiungete il branzino spezzettato.
- 4 Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e trasferitela nel tegame con il sugo alle erbe. Aggiungetevi i pomodorini caramellati con il loro sughetto e fate saltare il tutto a fiamma vivace per qualche istante. Servite la pasta con i filetti di branzino tenuti da parte.



Con bocconcini di pescatrice

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 350 g di rana pescatrice - 2 melanzane lunghe e sottili del peso di circa 150 g cad - 400 g di polpa di pomodoro - 70 g di rucola - 1 porro - zucchero - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

MEDIA

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 40 minuti

- 1 Spuntate le melanzane, lavatele, asciugatele e tagliatele a fette nel senso della lunghezza di 1/2 cm circa di spessore; fatele arrostiti su entrambi i lati su una griglia o una padella di ghisa. Private il porro delle radici, lavatelo e affettate a rondelle sottili 3-4 cm della parte bianca; sbollentate qualche foglia verde e lunga, poi scolatela e riducetela a listarelle.
- 2 Private la pescatrice dell'osso centrale e della pellicina e tagliatela in 12 dadotti; salateli, pepateli, avvolgete ognuno in una striscia di melanzana e fermate gli involtini ottenuti con le listarelle di porro.
- 3 Fate appassire le rondelle di porro in un tegame con l'olio; unite la polpa di pomodoro, salate, pepate, aggiungete un pizzico di zucchero e cuocete la salsa per 5 minuti; quindi, aggiungetevi gli involtini di pescatrice e proseguite la cottura per 5-7 minuti; spegnete il fuoco.
- 4 Nel frattempo, portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e lessatevi la pasta; lavate e spezzettate la rucola. Scolate la pasta al dente, conditela subito con il sugo preparato, mescolando delicatamente, completate con la rucola e servite.

RANA PESCATRICE

Conosciuta anche come "coda di rospo" è apprezzata per le carni sode e compatte, ideali in cucina perché prive di lisce e con un solo "osso" centrale. Fresca, viene venduta già spellata, anche tagliata in tranci.



Alla trapanese, con acciughe

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 12 acciughe
fresche già pulite - 60 g di
mandorle pelate - 3 pomodori
ramati maturi - 80 g di semola di
grano duro - 30 g di mollica di
pane raffermo - 40 g di pecorino
grattugiato - 2 spicchi d'aglio - 1
ciuffo di basilico - 2 rametti di
finocchietto fresco - 1
peperoncino - olio per friggere
- olio extravergine d'oliva - sale

MEDIA

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 30 minuti

- 1 Scottate i pomodori in acqua bollente per 1 minuto; scolateli, eliminate la pelle e i semi e spezzettate la polpa. Pulite le foglie di basilico e pestatele in un mortaio con 1 spicchio d'aglio sbucciato, il pecorino e le mandorle fino a quando la poltiglia incomincia a diventare cremosa. Unite la polpa di pomodoro, 1 dl di olio extravergine, una presa di sale e mescolate bene. Lasciate riposare al fresco il pesto alla trapanese ottenuto.
- 2 Frullate la semola con il finocchietto fino a ridurla in polvere. Sciacquate le acciughe, apritele a libro e passatele nel mix di farina preparato; eliminate l'eccesso e friggetele in una padella con abbondante olio per friggere, ben caldo; scolatele man mano che sono dorate con un mestolo forato su carta da cucina.
- 3 Scaldate 3 cucchiaini di olio extravergine e soffriggetevi lo spicchio d'aglio rimasto e il peperoncino; tostatevi per un paio di minuti la mollica, mescolando spesso. Nel frattempo, lessate gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua bollente salata; scolateli al dente, trasferiteli in una ciotola e conditeli con il pesto. Completate con la mollica e le acciughe preparate.



Con sgombro e caponatina

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 2 sgombri
sfilettati (circa 350 g) - 500 g di
zucchine - 1 costola di sedano
- 1 pomodoro maturo - 1
cipollotto novello - 50 g di olive
nere denocciolate - 25 g di
capperi sotto sale - 30 g di pinoli
- 1 cucchiaino di zucchero -
rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 1
cucchiaino di aceto di mele -
peperoncino piccante - olio
extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 20 minuti

● 1 Dissalate i capperi sotto l'acqua corrente, lasciateli a bagno in una ciotola di acqua fredda per 5 minuti e sciacquateli di nuovo. Scolateli e asciugateli su carta da cucina. Spuntate le zucchine, pulite il sedano e il pomodoro, lavateli e riduceteli a dadini. Pulite anche il cipollotto e riducetelo a fettine.

● 2 Fate soffriggere tutte le verdure in un tegame con 4 cucchiaini d'olio e una presa di aghi di rosmarino tritati. Proseguite la cottura a fuoco vivace per 5 minuti, poi salate, unite un pizzico di peperoncino, le olive tagliate a tocchetti, i capperi dissalati, lo zucchero, l'aceto e continuate la cottura a fuoco vivace per 2-3 minuti.

● 3 Lessate la pasta in acqua bollente salata. Nel frattempo, riducete i filetti di sgombro a tocchetti. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in un tegame con l'aglio sbucciato, unitevi i pinoli e gli sgombri, salate leggermente e fateli rosolare a fiamma vivace 2-3 minuti per parte. Scolate la pasta, conditela subito con la caponatina tiepida e gli sgombri con il loro sughetto privato dell'aglio; mescolate bene e servite.



Con acciughe, ricotta e mollica

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 6 filetti di
acciughe sott'olio - 160 g di
ricotta fresca - 1 limone non
trattato - 1 grosso ciuffo di
prezzemolo - 1 spicchio d'aglio
- 1 tazza di mollica di pane -
peperoncino secco - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILISSIMA

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Spezzettate la ricotta in una ciotola e lavoratela con una macinata di pepe, aiutandovi con una spatola, fino a ottenere una crema soffice. Tostate la mollica in una padella antiaderente con pochissimo olio e un pizzico di peperoncino. Levate e tenete da parte.
- 2 Nella stessa padella scaldate un filo d'olio e fatevi soffriggere l'aglio intero schiacciato; unite i filetti di acciuga sgocciolati dal liquido di conservazione e stemperateli nel condimento, mescolando.
- 2 Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua poco salata e scolateli al dente; trasferiteli in una ciotola, conditeli con un filo d'olio e incorporatevi la ricotta, mescolando. Togliete dal fuoco la salsina alle acciughe preparata e cospargetela sulla pasta. Unite 1 cucchiaino della scorza di limone e il prezzemolo tritati. Completate con la mollica tostata e servite subito.



Con ragù di gamberi al Campari

DOSI PER 4 PERSONE:

350 g di spaghetti - 200 ml di succo di carota - 200 ml di succo di pompelmo rosa - 2 cucchiaini di zucchero di canna - 90 g di burro - 10 capesante - 250 g di code di gambero sgusciate - 60 ml di Campari - 1 lime - 1 ciuffo di cerfoglio - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Scaldare in una casseruola i succhi di carota e di pompelmo con lo zucchero di canna e 40 g di burro; fate ridurre fino a ottenere 125 ml circa di liquido. Sciacquate rapidamente e asciugate le capesante. Tritatene grossolanamente 6 insieme alle code di gambero e conservatene 4 intere.
- 2 In una capiente padella antiaderente fate fondere 40 g di burro e rosolatevi brevemente i gamberi e le capesante; sfumateli con il Campari e unite la riduzione di succo di carota e pompelmo preparata. Salate, pepate e togliete dal fuoco. In un'altra padella fate sciogliere il burro rimasto e fatevi dorare le capesante intere tenute da parte per 1 minuto e 1/2 per parte.
- 3 Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata; scolateli al dente e fateli saltare velocemente nella padella con il sugo e qualche cucchiaio della loro acqua di cottura. Distribuiteli nei piatti e guarnite ogni porzione con 1 delle 4 capesante passate al burro. Completate con ciuffetti di cerfoglio e una spolverizzata della scorza grattugiata del lime.



Il tocco fresco delle verdure

DALLA CROCCANTEZZA DEGLI ORTAGGI MARINATI O SALTATI IN PADELLA ALLA MORBIDEZZA AVVOLGENTE DEL PESTO, IN TANTE VARIANTI INEDITE. RICETTE APPETITOSE E LEGGERE, IDEALI DA GUSTARE NELLA BELLA STAGIONE, QUANDO L'ORTO REGALA IL MEGLIO DI SÉ



Gli spaghetti alla chitarra freschi hanno una cottura breve: 3-4 minuti sono sufficienti.

SPAGHETTI ALLA CHITARRA

Gli spaghetti possono essere anche di pasta fresca all'uovo. Tradizionali dell'Abruzzo, i "maccheroni alla chitarra" vengono preparati con l'apposito strumento (da cui il nome) simile a un telaio con sottili fili metallici. Vi si appoggiano sopra le sfoglie di pasta e si premono con il matterello, ricavandone i tipici spaghetti a sezione quadrata, con superficie ruvida e porosa, ideale per raccogliere sugheretti e pesti. In commercio si trovano anche trafile ad hoc.

L'IMPORTANZA DEGLI AROMI

Ospiti inaspettati? Anche i piatti più semplici possono trasformarsi in ghiotte specialità con il tocco profumato delle erbe aromatiche e delle spezie. Agli spaghetti qui a lato (ricetta a pag. 128), conditi con una veloce dadolata di peperoni multicolori, vengono aggiunte le note piccanti della paprica, quelle profumate dei chiodi di garofano e quelle fresche della menta. Per completare il tutto, un'insolita grattugiata di cioccolato fondente.



Alla chitarra, con carote e curcuma





1



2



3



4

DOSI PER 4 PERSONE:

per la pasta: 100 g di farina 00 - 130 g di semola - 100 g di centrifugato di carote - 2 g di curcuma - 1 albume

per il condimento: 12 pomodorini essiccati - 20 g di olive di Gaeta - 20 g di cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 30 g di broccoli verdi - 30 g di zucchine - 30 g di peperone - 50 g di carote - 1 rametto di timo e di maggiorana - 8 foglie di basilico - 1 peperoncino fresco - vino bianco secco - parmigiano reggiano - olio extravergine d'oliva - sale

● 1 Preparate la pasta: raccogliete sulla spianatoia la farina e 100 g di semola, unite il centrifugato di carote, l'albume, la curcuma e impastate fino a ottenere una pasta consistente. Lasciatela riposare in frigorifero. Trascorsa almeno mezz'ora, stendetela in una sfoglia dello spessore di un paio di millimetri e tagliatela a grossi spaghetti. Potete usare l'apposita trafila, oppure appoggiarla sulla chitarra abruzzese per spaghetti e passarvi sopra un matterellino. Spolverizzate gli spaghetti ottenuti con la rimanente semola e formate tante matassine.

● 2 Mondate e lavate gli ortaggi. Dividete i broccoli a cimette e riducete tutte le altre verdure a dadini. Fate soffriggere lo spicchio d'aglio schiacciato in una padella con 2-3 cucchiaini d'olio. Unite tutte le verdure preparate, aggiungete il peperoncino e fatele saltare a fuoco vivo.

● 3 Sfumate con una spruzzata di vino bianco, lasciatelo evaporare e continuate la cottura per pochi minuti: le verdure devono risultare croccanti. Prima di togliere dal fuoco aggiungete le olive e i pomodorini, profumate con timo e maggiorana e regolate di sale.

● 4 Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli conservando un po' dell'acqua di cottura e fateli saltare nella padella con le verdure, ammorbidendo con un mestolino dell'acqua tenuta da parte. Completate con un filo d'olio e parmigiano grattugiato, distribuite nei piatti, guarnite con il basilico e servite.

ELABORATA

● Preparazione: 40 minuti + riposo ● Cottura: 20 minuti

IL VINO GIUSTO

La caratteristica tenacia della chitarra è resa ancora più croccante da curcuma e carota; il condimento è un vortice di sapori e di tattilità contrapposte, basti pensare a olive e pomodoro a confronto con peperone e broccolo. Il generoso e pulito Rosato di Suvereto, prodotto in provincia di Livorno, ha il ruolo di mmaliante pacificatore.

Nidi di chitarra con burrata

DOSI PER 4 PERSONE:

- 320 g di spaghetti alla chitarra secchi (o 500 g se freschi)
- 500 g di pomodori pelati - 200 g di burrata - 80 g di olive taggiasche snocciolate - 40 g di capperi sotto sale - pangrattato (in alternativa, pecorino grattugiato) - zucchero
- 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di basilico - origano
- 1 peperoncino fresco - olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 40 minuti

- 1 Dissalate i capperi sotto l'acqua fredda corrente. Incidete il peperoncino nel senso della lunghezza, eliminate i semi e tritatelo con l'aglio sbucciato; fate soffriggere il trito in una padella con 3-4 cucchiaini d'olio e aggiungete i pomodori pelati sgocciolati e spezzettati. Unite 1 cucchiaino di zucchero e cuocete per circa 20 minuti. Regolate di sale e aggiungete i capperi strizzati, le olive a pezzi, 4-5 foglie di basilico e un pizzico di origano.
- 2 Nel frattempo, spezzettate grossolanamente la burrata e trasferitela in un colino sopra una ciotola per raccogliere il liquido. Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salatela e lessatevi gli spaghetti alla chitarra. Scolateli molto al dente e trasferiteli nella padella con il sugo; ammorbidite con 3-4 cucchiaini del liquido della burrata, mescolate bene, spegnete e formate 4 nidi in una pirofila unta con poco olio.
- 3 Distribuite la burrata a pezzettoni all'interno dei nidi preparati e cospargete con poco pangrattato (o con pecorino grattugiato). Gratinare nel forno già caldo a 200° per 7-8 minuti e servite guarnendo con foglie di basilico.



CREARE I NIDI DI SPAGHETTI

Appoggiate un coppapasta di 10-12 cm di diametro sul bordo della pirofila e disponetevi all'interno 1 quarto degli spaghetti conditi. Premete delicatamente con il dorso di un cucchiaino, in modo da creare una fossetta sulla sommità. Sfilate il tagliapasta e formate altri 3 nidi con lo stesso procedimento. In alternativa, potete realizzare i nidi arrotolando gli spaghetti all'interno di un mestolo, aiutandovi con un forchettone, e trasferirli man mano nella pirofila.



Alla chitarra, con scarola

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti alla chitarra
secchi (o 500 g se freschi)
- 600 g di scarola - 300 g di
salsiccia - 2-3 cucchiaini di grana
padano grattugiato - 4 foglie di
salvia - 1 spicchio d'aglio - 40 g
di burro - cannella in polvere
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 20 minuti

● 1 Pulite la scarola, lavatela e spezzettatela. Sbucciate l'aglio, privatelo dell'eventuale germoglio e spremetelo con l'apposito attrezzo. Eliminate la pelle dalla salsiccia e sbriciolatele grossolanamente.

● 2 Fate rosolare leggermente la salsiccia in un largo tegame con il burro, la salvia e l'aglio spremuto; unite la scarola ben sgocciolata, salate, pepate, aggiungete 1 cucchiaino scarso di cannella, poi alzate la fiamma e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso.

● 3 Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela subito nel tegame con il sugo preparato. Unite il formaggio grattugiato e fate saltare il tutto per qualche istante. Servite subito.



Con crudité di verdure

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 2 melanzane
Perlina - 4 pomodori insalatari
- 1 peperone verde dolce
- 6 zucchinette novelle
- 1 cipollotto - 2 ravanelli
- 1 carota - 1 costola di sedano
verde - 1 mazzetto di basilico
- 1 limone non trattato
- peperoncino essiccato
- origano essiccato
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 30 minuti
+ riposo
- Cottura: 10 minuti

- 1 Lavate il limone, asciugatelo e prelevatene la scorza e il succo. Mescolate in una ciotola metà della scorza grattugiata, il succo filtrato, una presa di sale, una macinata di pepe e 5-6 cucchiaini d'olio.
- 2 Pulite le melanzane, i pomodori, il peperone, le zucchinette, il cipollotto, i ravanelli, la carota e il sedano; lavateli e riduceteli a lamelle sottilissime. Lavate anche una dozzina di foglie di basilico e spezzettatele grossolanamente con le mani.
- 3 Disponete il basilico e le verdure preparate in una ciotola capiente, cospargeteli con la citronnette al limone preparata e fate riposare, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente, trasferiteli nella ciotola con le verdure e mescolate. Distribuite nei piatti e completate con un pizzico di origano e di peperoncino sbriciolato.

PERLINA, LA MELANZANA BABY

Le dimensioni mignon (circa 40 g di peso e 15 cm di lunghezza) non sono le sole caratteristiche della melanzana Perlina: la buccia, molto sottile, non va eliminata e la polpa, con pochi semi, è tendente al dolce, senza il tipico gusto amarognolo di quelle tradizionali. Compatta e poco acquosa, non assorbe olio in frittura.



Al pesto di lattuga con pomodori

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 100 g di lattuga - 400 g di pomodori ramati maturi e sodi - 40 g di pinoli - 1 baccello di vaniglia
- 2 rametti di maggiorana
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe nero in grani

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Private la lattuga delle costole centrali, lavate le foglie, asciugatele e tritatele al mixer con la metà dei pinoli, 4 cucchiaini d'olio, 1/2 spicchio d'aglio sbucciato, le foglioline di maggiorana, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- 2 Aprite a metà il baccello di vaniglia e, con la lama di un coltellino, raschiatelo in modo da prelevare i semini. Scottate i pomodori per 2 minuti in acqua bollente, quindi pelateli, eliminate i semi e riducete la polpa a tocchetti.
- 3 Fate tostare i restanti pinoli in un padellino senza aggiungere alcun condimento. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella, soffriggetevi i pomodori e unite i semini di vaniglia; regolate di sale. Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, conditela subito con il pesto di lattuga preparato, i pomodori e profumate con 2-3 grani di pepe nero pestati grossolanamente. Mescolate e servite.

AROMI IN CONCERTO

Il segreto che rende appagante questa ricetta apparentemente semplice è il mix di sapori che vanno a comporre il condimento: la leggera piccantezza del pesto viene attutita dal dolce sottotraccia della vaniglia che profuma i pomodori.



Cacio, pepe e crema di fave

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 2 piccoli
scalogni - 1/2 dl di vino bianco -
1 piccola patata (50 g) - 300 g di
pecorino romano grattugiato -
80 g di burro - 40 g di fave
secche decorticate - 1 rametto
di maggiorana - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe nero

FACILE

- Preparazione: 30 minuti +
riposo
- Cottura: 1 ora e 10 minuti

- 1 Mettete a bagno le fave in acqua tiepida per 20 minuti. Scolatele, sciacquatele e lessatele in un pentolino coperte d'acqua fredda per 30 minuti. Sgocciolatene 2 cucchiaini, distribuitele su una placchetta foderata con carta da forno, conditele con un filo d'olio, sale, pepe e fatele asciugare nel forno già caldo a 140° per 5-6 minuti. Cuocete ancora per 10 minuti le restanti fave, poi toglietele dal fuoco, salate e lasciate raffreddare. Frullate 2 terzi di fave sgocciolate, aggiungendo a poco a poco l'acqua di cottura; emulsionate con 30 g di burro e un filo d'olio, regolate di sale, pepate, unite la crema alle fave ancora intere e profumare con la maggiorana.
- 2 Tritate gli scalogni e soffriggeteli in una casseruola con un filo d'olio; sfumate con il vino, aggiungete la patata sbucciata tagliata fine, 2 dl d'acqua calda e cuocete finché sarà ben cotta. Scolatela e frullatela a velocità moderata, aggiungendo man mano 1 mestolo del liquido di cottura, fino a ottenere una salsa; aumentate la velocità, unite il burro restante a tocchetti e 200 g di pecorino, poco alla volta, alternandolo con un po' del liquido di cottura. Infine, aggiungete qualche grano di pepe pestato.
- 3 Distribuite il pecorino rimasto sulla placca foderata con carta da forno e fatelo dorare nel forno a 200° per 4 minuti. Lessate gli spaghetti, scolateli e fateli saltare con la salsa al cacio e pepe. Distribuite la crema di fave sul fondo dei piatti; disponetevi sopra gli spaghetti, cospargeteli con le fave croccanti e completate con grani di pepe pestati e la cialda di pecorino spezzettata.



- 1 Condite le fave con poco olio e tostatele nel forno. 2 Affettate fine la patata, unitela al soffritto di scalogno e bagnate con 2 dl d'acqua. 3 Fate saltare gli spaghetti cotti al dente nella salsa di pecorino e burro preparata.



Al pesto di rucola con champignon

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 50 g di rucola - 80 g di speck a fette - 60 g di nocciole pelate - 200 g di champignon - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Lavate le foglie di rucola e asciugatele; scegliete le più giovani e tenere e conservatele al fresco. Tritate al mixer le rimanenti con un pizzico di sale e l'olio necessario a ottenere una salsina molto fluida.
- 2 Pulite di champignon eliminando la parte terrosa, lavateli e tagliateli a fettine sottili nel senso della lunghezza. Riducete a pezzetti irregolari lo speck e tritate grossolanamente le nocciole. Scaldate 3 cucchiai d'olio in una padella capiente e fatevi rosolare lo speck con le nocciole.
- 3 Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, trasferiteli nella padella con lo speck e conditeli con il pesto di rucola preparato. Alzate la fiamma, pepate, togliete dal fuoco, aggiungete gli champignon e mescolate bene con un forchettoni. Guarnite con le foglie di rucola tenute da parte e servite.



Ai cipollotti, con pane ai semi tostato

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 2 mazzetti di cipollotti - 40 g di pane raffermo ai cereali e semi - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

FACILISSIMA

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 30 minuti

- 1 Pulite i cipollotti, lavateli, tagliateli a fettine sottili, compresa la parte verde, e fateli stufare dolcemente in una padella antiaderente con 4 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Bagnate con il vino bianco, lasciatelo leggermente evaporare, abbassate la fiamma al minimo, coprite la padella e proseguite la cottura per 15 minuti.
- 2 Grattugiate il pane con una grattugia a fori grossi; scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padellina antiaderente e tostatevi le briciole di pane, mescolando.
- 3 Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli molto al dente, trasferiteli subito nella padella con i cipollotti e fateli saltare per pochi secondi a fiamma vivace, mescolando. Cospargete con le briciole di pane tostato, mescolate e completate con una generosa macinata di pepe.

LA PASTA CON LE BRICIOLE

Di origine meridionale, la pasta con la “muddica” (ovvero, la mollica del pane avanzato) era frutto dell'ingegno delle donne di un tempo per dare sapore ai piatti di pasta quando scarseggiavano gli ingredienti a disposizione.



Con pesto di germogli e noci

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 30 g di
germogli di crescione - 50 g di
gherigli di noce - 1 spicchio
d'aglio - 100 g di ricotta di
pecora - olio extravergine d'oliva
- sale

FACILISSIMA

- Preparazione: 5 minuti
- Cottura: 12 minuti

- 1 Sciacquate i germogli, asciugateli delicatamente e tenetene da parte un mazzettino per guarnire. Frullate i rimanenti in un piccolo mixer con i gherigli di noce, lo spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'anima centrale, una presa di sale e 5-6 cucchiaini d'olio.
- 2 Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata in ebollizione. Diluite il pesto preparato con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta.
- 3 Scolate gli spaghetti bene al dente, conditeli con il pesto preparato, la ricotta ridotta a fiocchetti e i germogli tenuti da parte. Mescolate accuratamente e servite.

LE PROPRIETÀ DEI GERMOGLI

Energetici e facilmente digeribili, si consumano a crudo per beneficiare delle loro preziose proprietà antiossidanti e depurative. Oltre che di crescione, si trovano anche di lenticchie, di ravanella, di soia, di azuki. In commercio si trovano appositi germogliatori per produrre i germogli in casa nel giro di pochi giorni.



Alla chitarra, con prosciutto e pistacchi

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti alla chitarra -
200 g di piselli freschi sgranati
(anche surgelati) - 300 g di
zucchine - 2 cipollotti - 130 g di
prosciutto crudo a fette - 40 g di
pistacchi sgusciati - 2 rametti di
timo - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 30 minuti

- 1 Lavate le zucchine, spuntatele e riducetele a nastri sottili, aiutandovi con una mandolina. Scottate i piselli per 2-3 minuti in acqua bollente e scolateli. Pulite i cipollotti e tagliateli a rondelle. Scaldate 5 cucchiaini d'olio in un ampio tegame, soffriggetevi leggermente i cipollotti, poi unite le zucchine e infine i piselli; salate, pepate e cuocete le verdure a fuoco moderato per 7-8 minuti.
- 2 Tritate separatamente e in maniera grossolana il prosciutto e i pistacchi; quindi fateli rosolare insieme in un padellino con 1 cucchiaio d'olio.
- 3 Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela, trasferitela nel tegame con le verdure, unite le foglioline di timo, una macinata di pepe e la metà del trito di prosciutto e pistacchi. Mescolate bene, suddividete gli spaghetti nei piatti e completate con il trito croccante rimasto.



Alla chitarra, con lime e zenzero

DOSI PER 4 PERSONE:

400 g di farina di semola di grano duro - 3 uova - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 pezzetto di zenzero fresco (30/40 g) - 15/20 g di foglie di menta fresca - il succo di 2 lime
- olio extravergine d'oliva - sale

MEDIA

- Preparazione: 30 minuti + riposo
- Cottura: 10 minuti

- 1 Impastate la farina con le uova, aggiungendo un goccio d'acqua, se occorre. Lavorate gli ingredienti con una forchetta e poi con le mani per 5-6 minuti. Formate una palla, avvolgetela in pellicola da cucina e lasciatela riposare per 30 minuti.
- 2 Nel frattempo, mettete il parmigiano in una ciotola e, mescolando, incorporate olio sufficiente a ottenere una crema morbida (circa 5 cucchiaini). Amalgamatevi il succo dei lime, lo zenzero sbucciato e grattugiato e la menta pulita e tritata.
- 3 Stendete la pasta in sfoglie di 2 mm di spessore, adagiatele sull'apposita "chitarra", pressate con il matterello e ricavate gli spaghetti (se non possedete l'apposito attrezzo abruzzese, potete utilizzare la trafila della macchina per la pasta). Lessateli in acqua in bollente salata e scolateli al dente, piuttosto umidi. Conditeli con il sugo preparato unendovi, se necessario, qualche cucchiaino dell'acqua di cottura.

IL PROFUMO DELLO ZENZERO

Conosciuto da sempre in Oriente, ora è molto diffuso anche nella nostra cucina. Di sapore piccante e fresco, se ne utilizzano i rizomi, cioè la parte sotterranea della pianta, di forma irregolare e bitorzoluta. In commercio si trova fresco o in polvere.

Nel primo caso va pelato prima dell'uso, poi ridotto a lamelle o grattugiato.



Con cipolle di Tropea caramellate

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti - 250 g di
cipolle di Tropea - 30 g di
pistacchi tritati - 3 cucchiaini di
aceto di mele - 1 cucchiaino di
zucchero di canna - 1 pezzetto
di parmigiano reggiano -
finocchietto selvatico - 50 g di
burro - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe rosa

FACILE

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 25 minuti

- 1 Sbucciate le cipolle, lavatele e riducetele a spicchietti. Fate sciogliere il burro in un ampio tegame con 2 cucchiaini d'olio e fatevi soffriggere a fuoco medio per 3-4 minuti le cipolle.
- 2 Cospargetele con lo zucchero di canna, lasciatele caramellare dolcemente, spazzatele con l'aceto e, mescolando di continuo, fatelo sfumare. Salate, aggiungete i pistacchi e profumate con 1 cucchiaino scarso di pepe rosa leggermente pestato. Infine, spegnete il fuoco.
- 3 Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente, trasferiteli nel tegame con le cipolle, unitevi un paio di cucchiaini della loro acqua di cottura e una manciata di finocchietto pulito e tagliuzzato. Saltate il tutto per qualche minuto a fuoco vivace e completate con scaglie sottili di parmigiano.



UNA ROSSA DOLCE E GARBATA

Forse la più famosa tra le tante varietà di cipolla disponibili, la rossa di Tropea si distingue per il sapore dolce, non aggressivo. Ricca di sostanze benefiche, responsabili del suo colore, è anche digeribile e non fa lacrimare gli occhi quando la si affetta. Viene prodotta nei mesi estivi nella zona tirrenica della Calabria, dove è protetta dalla denominazione Igp. Oltre che per i soffritti, si può utilizzare per arricchire le insalate e per preparare composte da gustare con i formaggi stagionati.



“Fratelli” a pasta lunga

PARENTI STRETTI DEGLI SPAGHETTI, BUCATINI E LINGUINE SE NE DIFFERENZIANO PER PICCOLE VARIANTI DI FORMA: PIÙ SPESSA E CONSISTENTE, PER ESALTARE CONDIMENTI RUSTICI, OPPURE LEGGERMENTE SCHIACCIATA, PER AVVOLGERSI MEGLIO ATTORNO A PESTI E SUGHETTI DI PESCE



I bucatini si abbinano bene anche a condimenti semplicissimi, come il classico “cacio e pepe”.

UNA SPECIALITÀ ROMANA

I bucatini sono un formato di pasta tipico dell'Italia centrale, in particolare della zona intorno a Roma, dove sono indispensabili per ricette famose come l'amatriciana (con sugo di pomodoro e guanciale o pancetta a dadini) e la “cacio e pepe”. Nella cucina siciliana vengono utilizzati nella “pasta con le sarde”, inserita nella lista dei Pat (Prodotti tradizionali italiani). Più grossi degli spaghetti e caratterizzati dal forellino centrale, non richiedono tempi di cottura maggiori (7-8 minuti).

CONDIMENTI SEMPLICI

Spessi e corposi, i bucatini accompagnano bene condimenti a pezzettoni, come nella foto qui accanto (ricetta a pag. 128), un invitante primo che quasi non richiede cottura, se non quella della pasta: il gusto delicato delle zucchini novelle, magari con il loro fiore, è accostato a quello dolce acidulo del succo d'arancia della marinatura. Per completare, la nota croccante del prosciutto crudo rosolato, che potete sostituire con fettine di pancetta per rendere il piatto ancor più stuzzicante.



Bucatini con le sarde





DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di bucatini - 4 mazzetti di finocchietto selvatico - 400 g di sarde fresche - 2 bustine di zafferano - 1 cipolla - 1 cucchiaino di uvetta sultanina - 30 g di pinoli - 50 g di mandorle tostate a listarelle - 4 filetti di acciuga sotto sale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Eliminate le parti più dure del finocchietto, lavatelo, immergetelo in una pentola piena di acqua salata in ebollizione e cuocetelo per 15-20 minuti; scolatelo (tenete da parte l'acqua di cottura), lasciatelo intiepidire, strizzatelo e tritatelo grossolanamente. Aprite le sarde nel senso della lunghezza, poi staccate delicatamente la lisca centrale che verrà via insieme alla testa e alle interiora; lavate i pesci sotto l'acqua corrente e asciugateli con carta da cucina.
- 2 Scaldate un filo d'olio in una capace padella e fatevi saltare rapidamente le sarde. Ammorbidite l'uvetta in acqua tiepida. Dissalate sotto l'acqua corrente i filetti di acciuga e tagliateli a pezzetti. Tritate grossolanamente la cipolla, mettetela in un tegame, unite 1/2 dl di olio e fatela soffriggere finché sarà imbiandita. Dopo pochi minuti di cottura aggiungete l'uvetta ben scolata dall'acqua, i pinoli, le acciughe e mescolate bene.
- 3 Unite al soffritto il finocchietto con un po' della sua acqua di cottura e mescolate ancora. Versate nella padella lo zafferano sciolto in poca acqua, coprite e continuate la cottura per circa 15 minuti, regolando di sale: dovrete ottenere una salsa densa e saporita.
- 4 Unite le sarde (tenetene da parte alcune intere) e cuocete ancora per una decina di minuti, mescolando spesso. Alla fine pepate e aggiungete ancora un filo d'olio. Intanto, riportate a ebollizione l'acqua dei finocchietti e immergetevi i bucatini. Versate i 2 terzi del sugo alle sarde in una pirofila. Scolate i bucatini al dente, trasferiteli nel recipiente, mescolate, coprite con la restante salsa e con le sarde intere tenute da parte e cospargete con le mandorle; passate nel forno già caldo a 190° per pochi minuti e servite.

MEDIA

- Preparazione: 40 minuti + il riposo ● Cottura: 1 ora

IL VINO GIUSTO

Meglio evitare vini troppo profumati per non interferire con l'esuberanza aromatica di finocchietto e zafferano; da preferire la carica gustativa e sanguigna di un Nero d'Avola della Sicilia occidentale che si rivela incisivo sulla sostanza grassa del sugo e rispettoso del peculiare equilibrio tra sensazioni dolci e sapide.

Bucatini al limone, con ricotta e piselli

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di bucatini - 300 g di piselli
freschi sgranati - 200 g di ricotta
di pecora - 1 limone non trattato
- 50 g di pancetta affumicata a
fette - 1 piccola cipolla rossa -
30 g di ricotta dura - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 25 minuti

- 1 Sbucciate la cipolla, lavatela e affettatela sottile. Riducete a tocchetti la pancetta e fatela rosolare dolcemente in una padella con 4 cucchiaini d'olio e la cipolla fino a quando quest'ultima è morbida e trasparente. Unite i piselli, bagnate con 2 dl d'acqua calda e cuocete per 15 minuti, coperto. Al termine, regolate di sale e pepate.
- 2 Nel frattempo, lavate il limone e prelevatene la scorza con un pelapatate. Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, immergetevi la scorza di limone, salate e immergetevi i bucatini.
- 3 Lavorate la ricotta di pecora in una ciotola con il succo di 1/2 limone e 3 cucchiaini d'olio. Scolate i bucatini al dente e trasferiteli subito nella padella con il condimento di piselli e pancetta. Fateli saltare a fiamma vivace per qualche istante, unite il mix di ricotta e succo di limone preparato, mescolate e completate con la ricotta dura grattugiata con una grattugia a fori grossi.



Bucatini con acciughe e zucchine

DOSI PER 4 PERSONE:

300 g di bucatini - 300 g di acciughe fresche già pulite - 200 g di patate novelle - 300 g di zucchine piccole - 10 g di finocchietto - 2 spicchi d'aglio fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Sciacquate e asciugate le acciughe, tamponandole delicatamente con carta da cucina; tenetele da parte. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele prima a fette di circa 1/2 cm di spessore e poi a metà. Sbucciate l'aglio, soffriggetelo in una padella con 4 cucchiaini d'olio fino a quando è dorato, quindi eliminatelo e unite le patate. Cospargete con un pizzico di sale, versate 1 mestolo d'acqua bollente, coprite e cuocete su fiamma bassa per 7-8 minuti.
- 2 Unite le acciughe e le zucchine mondate, lavate e tagliate a fettine, salate leggermente e proseguite la cottura per 5 minuti, scuotendo la padella di tanto in tanto. Al termine, aggiungete il finocchietto tritato e una macinata di pepe e tenete in caldo.
- 3 Nel frattempo, portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salatela e lessatevi i bucatini. Prelevate 4-5 pezzi di patate e 1 cucchiaino di zucchine e frullateli con 1 mestolino dell'acqua di cottura della pasta. Scolate i bucatini al dente, trasferiteli nella padella con le acciughe, conditeli con la crema di patate e zucchine preparata, mescolate bene e servite.



Linguine in rosso all'astice

DOSI PER 4 PERSONE:

- 320 g di linguine - 1 astice di 600-700 g - 100 g di polpa di pomodoro fresco - 2 scalogni
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino - 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 1 bicchierino di brandy
- 1 mazzetto di timo - 1 rametto di basilico - prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

MEDIA

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 35 minuti

● 1 Lavate l'astice, staccate le chele, le zampette e la testa eliminando il sacchetto di sabbia che contiene. Incidete sui due lati, per tutta la lunghezza, la membrana che protegge la polpa della coda e sfilatela. Schiacciate le zampette e le chele con un pestacarne e asportate tutta la polpa possibile. Rosolate in un tegame i gusci, compresa la testa, con 2 cucchiaini d'olio e 1 scalogno tritato, poi bagnateli con il vino. Aggiungete 1 mestolo d'acqua, il peperoncino, il timo, il basilico e un pizzico di sale. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e continuate la cottura per 15-20 minuti unendo, se necessario, poca acqua: dovrete ottenere un brodo ristretto.

● 2 Fate soffriggere in una larga padella l'aglio schiacciato con 3 cucchiaini d'olio e il restante scalogno tritato; appena questo sarà appassito unite tutta la polpa degli astici tagliata a tocchetti, fatela rosolare, salate, bagnate con il brandy e fiammeggiate. Aggiungete il brodo di pesce filtrato, mescolate, unite la polpa di pomodoro tagliata a dadini, mescolate ancora e continuate la cottura per pochi minuti a fuoco medio; alla fine regolate di sale e pepate.

● 3 Nel frattempo, portate a ebollizione abbondante acqua salata lessatevi le linguine e scolatele al dente, lasciandole leggermente umide. Trasferitele nella padella, mescolate delicatamente con un forchettone, cospargete con il prezzemolo tritato e servite.



1 Rosolate nel soffritto i gusci e la testa dell'astice e bagnateli con il vino. **2** Unite alla polpa di astice il pomodoro a dadini e cuocete a fuoco medio per pochi minuti. **3** Fate insaporire le linguine scolate al dente nella padella con il sugo.



Bucatini allo zafferano e baccalà

DOSI PER 4 PERSONE:

300 g di bucatini - 300 g di filetto di baccalà già ammollato
- 2 bustine di zafferano - 80 g di olive taggiasche - 1 peperoncino piccante - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 2 rametti di maggiorana - 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Eliminate la pelle dal filetto di baccalà, sciacquatelo accuratamente sotto l'acqua corrente, asciugatelo e riducetelo a tocchetti. Pulite il peperoncino eliminando il picciolo e i semi interni e affettatelo a rondelle sottili.
- 2 Scaldate 4 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente, unite l'aglio sbucciato e schiacciato, i tocchi di baccalà e un pizzico di sale; fate rosolare i pezzi di pesce, rigirandoli su entrambi i lati, poi bagnate con il vino e cuocete, coperto, per 5 minuti. Aggiungete le olive denocciolate e il peperoncino e proseguite la cottura per altri 5 minuti, mescolando. Eliminate l'aglio.
- 3 Nel frattempo, portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, unite lo zafferano, salate, immergetevi i bucatini e lessateli, scolandoli al dente. Trasferiteli nella padella con il condimento preparato, fateli saltare per un istante, mescolando, e completate con le foglioline di maggiorana.

IL BACCALÀ

Si trova in vendita già bagnato o ancora da dissalare. In questo caso, va preparato in anticipo: mettetelo in una pirofila, copritelo con acqua fredda, chiudete con pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per 3 giorni, cambiando l'acqua 2 volte al giorno. In ogni caso, prima di cucinarlo eliminate la pelle e le lisce, aiutandovi con una pinzetta.



Troccoli con felino e briciole

DOSI PER 4 PERSONE:

500 g di troccoli freschi
- 150 g di salame tipo felino a fettine - 1 cipollotto - 50 g di mollica di pane di Altamura
- 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

FACILISSIMA

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Pulite il cipollotto, eliminando le radichette e la parte verde terminale; lavatelo, asciugatelo e riducetelo a tocchetti, poi frullatelo in un mixer con la mollica.
- 2 Private il salame della pelle e tagliatelo a striscioline. Pulite il basilico, lavatelo, asciugatelo e tritate grossolanamente 4-5 foglie.
- 3 Nel frattempo, portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola, lessatevi la pasta e cuocetela al dente. Scaldate 4 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente, unitevi il mix di mollica e cipollotto e tostateli su fiamma media fino a quando la mollica diventa croccante. Levate dal fuoco, unite il salame e le foglioline di basilico rimaste. Cospargete sulla pasta ben scolata, mescolate e servite.

I TROCCOLI

Sono la versione pugliese degli spaghetti alla chitarra. Tipici soprattutto nella zona di Foggia, anche i troccoli sono di pasta fresca e tradizionalmente vengono preparati con uno speciale matterello di legno scanalato. La loro superficie ruvida è ideale per raccogliere ragù e sontuosi sughi sia di carne, sia di pesce.



Bucatini alla pizzaiola al forno

DOSI PER 4 PERSONE:

350 g di bucatini - 400 g di
pomodori pelati - 250 g di
mozzarella vaccina - 50 g di
parmigiano reggiano grattugiato
- 8 pomodorini pizzutello
- 3 cucchiaini di pangrattato
- origano secco - 1 spicchio
d'aglio - 1 cucchiaino di
zucchero - 1 mazzetto di basilico
fresco - olio extravergine
d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 15 minuti +
riposo
- Cottura: 50 minuti

- 1 Sgocciolate i pomodori pelati, spezzettateli e cuoceteli per 20 minuti in una casseruola con lo spicchio d'aglio sbucciato, 4 cucchiaini d'olio, una presa di sale, lo zucchero e 4-5 foglie di basilico lavate e spezzettate.
- 2 Lessate i bucatini in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli molto al dente e raffreddateli sotto il getto dell'acqua corrente. Trasferiteli in una ciotola, conditeli con la salsa di pomodoro preparata, 40 g di parmigiano e mescolate.
- 3 Ungete abbondantemente d'olio una pirofila da forno dai bordi alti e di 22 cm di diametro. Disponete sul fondo uno strato di bucatini, proseguite con uno di mozzarella tagliata a fettine sottili, cospargete con poco origano e qualche foglia di basilico spezzettata e ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Lavate i pomodorini, asciugateli, tagliati a metà, distribuiteli sulla superficie del timballo e cospargeteli con il pangrattato mescolato al parmigiano rimasto. Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Sfornate e lasciate riposare per almeno 30 minuti circa prima di servire.

POMODORI DI STAGIONE

Al posto dei pelati, nella bella stagione potete utilizzare pomodori freschi e maturi, scottati in acqua bollente e privati della buccia. I più adatti per le preparazioni "alla pizzaiola" sono i San Marzano o i ramati, entrambi con polpa carnosa, soda e profumata.



Bucatini con sgombro e olive

DOSI PER 4 PERSONE:

- 320 g di bucatini - 4 spicchi d'aglio - 1 peperoncino rosso secco - 1 piccola cipolla di Tropea - 2 rametti di rosmarino - 10 olive verdi grandi
- 2 cucchiaini di capperi sotto sale
- 160 g di sgombro sott'olio
- 1 manciata di pangrattato
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Sbucciate la cipolla, lavatela, asciugatela, riducetela ad anelli e salateli leggermente. Dissalate i capperi sotto l'acqua corrente. Fate tostare il pangrattato in un padellino antiaderente, senza aggiungere grassi. Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e immergetevi i bucatini.
- 2 Nel frattempo, soffriggete in 6 cucchiaini d'olio l'aglio schiacciato e il peperoncino sbriciolato. Unite gli aghi di rosmarino, la polpa delle olive a fettine e i capperi sgocciolati e asciugati; e lasciate insaporire per 2 minuti, mescolando. Aggiungete i filetti di sgombro sgocciolati dal liquido di conservazione e ridotti a pezzetti e cuocete ancora per 2 minuti a fuoco dolce.
- 3 Scolate i bucatini bene al dente e ripassateli in padella con il sugo preparato, incorporando la cipolla cruda. Completate cospargendo con il pangrattato tostato, aggiunto al momento.



Linguine “allo scammaro”

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di linguine di Gragnano -
300 g di olive verdi -
200 g di olive nere - 80 g di
capperi sotto sale - 100 g di
pecorino romano grattugiato
- 4 filetti di acciuga sott'olio
- 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di
prezzemolo - olio extravergine
d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e immergetevi le linguine. Nel frattempo, dissalate i capperi sotto un filo d'acqua corrente; snocciolate le olive nere schiacciandole con le dita e quelle verdi girando intorno al nocciolo con un coltellino. Scaldare 3 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente e fatevi imbiondire l'aglio sbucciato; quindi, eliminatelo e fate sciogliere nel condimento i filetti di acciuga, mescolando.
- 2 Aggiungete al condimento i capperi, le olive verdi e 1 mestolino dell'acqua di cottura della pasta; lasciate insaporire per pochi istanti, poi unite le olive nere.
- 3 Scolate le linguine al dente e trasferitele nel tegame con il sugo; incorporate il pecorino, mescolando, e completate con il prezzemolo pulito e tritato.



- 1** Sgocciolate i filetti d'acciuga e fateli sciogliere nell'olio caldo.
- 2** Aggiungete al condimento prima le olive verdi snocciolate e poi quelle nere.
- 3** Fate saltare la pasta per qualche istante a fuoco vivo, mescolando con un forchettone.



Linguine con pesto di spinacini

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di linguine - 100 g di spinacini - 80 g di burrata
- 1 spicchio d'aglio - 40 g di pinoli - 1 peperoncino piccante
- 40 g di parmigiano reggiano - 50 g di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 15 minuti + riposo
- Cottura: 20 minuti

- 1 Lavate il peperoncino, dividetelo a metà, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti e riducete la polpa a striscioline. Mettete lo zucchero in un pentolino con 1/2 dl abbondante di acqua, portate a ebollizione, unite il peperoncino e cuocetelo su fiamma bassissima per circa 10 minuti, finché diventa rosso vivo e trasparente. Sgocciolatelo su carta da cucina e lasciatelo raffreddare.
- 2 Lavate gli spinacini, asciugateli e frullateli nel mixer con il parmigiano spezzettato, una presa di sale, i pinoli, l'aglio sbucciato e privato del germoglio centrale e 5-6 cucchiaini d'olio, fino a ottenere un pesto omogeneo.
- 3 Nel frattempo, lessate le linguine in una pentola con abbondante acqua salata bollente, scolatele al dente e trasferitele in una ciotola. Conditele con il pesto di spinacini preparato, la burrata spezzettata grossolanamente e completate con la julienne di peperoncino candito.

LA BURRATA

È un formaggio a pasta filata tipico della Puglia, nella zona di Andria. All'esterno è simile alla mozzarella, mentre il cuore è morbidissimo, fatto di straccetti della stessa pasta mescolata a panna. Ottima gustata in purezza quando freschissima, si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.



Bucatini con cannolicchi e mollica

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di bucatini - 1 kg di cannolicchi - 1 filetto d'acciuga sott'olio - 40 g di mollica di pane - finocchietto selvatico - 1 bicchiere di vino bianco secco - 3 spicchi d'aglio - 1 peperoncino - olio extravergine di oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 15 minuti + riposo
- Cottura: 35 minuti

- 1 Mettete i cannolicchi a bagno in acqua fredda salata per 2 ore, cambiando l'acqua 2-3 volte; quindi, sgocciolateli e sciacquateli. Soffriggete in una casseruola 2 spicchi d'aglio sbucciati, senza aggiungere grassi; unite i cannolicchi, bagnate con il vino, coprite e cuocete a fuoco vivo per 3-4 minuti, finché i molluschi si aprono. Sgocciolateli con un mestolo forato e sgusciateli, tranne 8 per guarnire. Filtrate il liquido di cottura.
- 2 Incidete il peperoncino nel senso della lunghezza, eliminate i semi e tritatelo con l'aglio rimasto sbucciato. Scaldate 4-5 cucchiaini d'olio nella casseruola sciacquata e fatevi appassire il mix aromatico con l'acciuga. Quando quest'ultima si sarà disfatta, aggiungete il liquido di cottura dei cannolicchi e spegnete. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in un padellino e tostatevi la mollica sbriciolata.
- 3 Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salatela poco e lessatevi i bucatini per i 2 terzi del tempo indicato sulla confezione. Scolateli e trasferiteli nella casseruola con il sughetto. Portate a cottura i bucatini, mescolando in continuazione: dovranno assorbire tutto il liquido dei cannolicchi. Aggiungete i molluschi sgusciati e quelli tenuti da parte, mescolate, lasciate insaporire per 1 minuto e completate con la mollica tostata e il finocchietto tagliuzzato.



I CANNOLICCHI

Si riconoscono per la conchiglia a forma di tubetto, lunga fino a 15 cm. Per accertarsi che siano freschissimi, basta toccare l'estremità della polpa che sporge dal guscio: deve ritrarsi, in caso contrario non utilizzate i molluschi. All'interno della conchiglia è facile trovare sabbia, per cui è necessario lavarli con cura prima di cucinarli: gratinati al forno, alla griglia, nei sughi per la pasta.



Linguine con pesto di pistacchi

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di linguine - 200 g di filetti di scorfano - 100 g di pistacchi sgusciati - 20 g di pecorino romano - 1 arancia - 4 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Pulite il prezzemolo, lavatelo e asciugatelo. Scottate la metà dei pistacchi in acqua bollente per 30 secondi, scolateli, trasferiteli su un canovaccio e sfregateli fino a quando le pellicine si sono staccate; tritateli nel mixer con le foglie di prezzemolo, il pecorino, 6 cucchiaini d'olio, il succo di mezza arancia filtrato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- 2 Insaporite i filetti di pesce con sale e pepe, disponeteli in una teglia rivestita con carta da forno, cospargeteli con un filo d'olio, il succo dell'arancia rimasto e cuoceteli sotto il grill per 5 minuti.
- 3 Nel frattempo, portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e lessatevi la pasta. Diluite il pesto con 1 mestolino dell'acqua di cottura delle linguine, scolatele al dente, conditele con il pesto preparato e i pistacchi rimasti tagliati a metà e completate con i filetti di scorfano.



Bucatini con pesto alla trapanese

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di bucatini - 500 g di
pomodori ramati maturi ma sodi
- 2 spicchi d'aglio - 50 g di
mandorle pelate - 80 g di
pecorino (non troppo stagionato)
- 1 ciuffo di basilico - 1 ciuffo di
prezzemolo - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti +
riposo
- Cottura: 15 minuti

- 1 Lavate i pomodori e scottateli in acqua bollente per 1 minuto; quindi scolateli, pelateli e riducete la polpa a pezzetti, eliminando i semi. Salateli e lasciateli sgocciolare in un colino per 20 minuti, in modo che perdano l'acqua di vegetazione.
- 2 Nel frattempo, tritate le mandorle nel mixer. Lavate e asciugate il basilico e il prezzemolo. Pestate in un mortaio gli spicchi d'aglio sbucciati con il basilico, il prezzemolo e una presa di sale grosso, versando a filo 1/2 bicchiere circa di olio (oppure passate tutto al mixer). Continuate a pestare (o a frullare) gli ingredienti, poi aggiungete una generosa macinata di pepe, le mandorle tritate, i pomodori sgocciolati e il pecorino grattugiato. Unite altro olio, se necessario. Mescolate il composto, fino a ottenere un pesto morbido e omogeneo.
- 3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente, trasferitela in una ciotola e conditela subito con il pesto preparato (se necessario, diluitelo con 5-6 cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta). Guarnite con foglioline di basilico e servite.

GIOCARE D'ANTICIPO

Potete preparare il pesto alla trapanese e tenerlo in frigorifero, dove si conserva per 3-4 giorni: seguite la ricetta senza aggiungere il pecorino, trasferite il pesto in un vaso di vetro e coprite a filo con olio. Al momento di utilizzarlo, incorporate il formaggio grattugiato con qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta.



Linguine alla crema di peperone

DOSI PER 4 PERSONE:

- 320 g di linguine - 10 zucchinette
novelle (anche con il fiore)
- 12 pomodorini - 1 spicchio
d'aglio - 1 peperone giallo
- 1-2 cucchiaini di pasta di
peperone giallo piccante (nei
negozi di alimentazione
sudamericana; in alternativa,
1 peperoncino piccante fresco)
- 2 cucchiaini di pinoli - 2 cucchiaini
di grana padano grattugiato
- 1 ciuffo di basilico
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 15 minuti +
riposo
- Cottura: 25 minuti

- 1 Arrostiti il peperone sulla fiamma (oppure nel forno a 220°, girandoli spesso), finché la pelle si annerisce e inizia a staccarsi. Chiudetelo in un sacchetto, lasciatelo raffreddare, poi eliminate la pelle, i semi e il picciolo e riducete la polpa a pezzetti. Frullateli con il grana e la pasta di peperone (se non la trovate, unite il peperoncino fresco privato dei semi). Continuate a frullare incorporando a filo 4 cucchiaini d'olio, fino a ottenere una salsa densa. Infine, regolate di sale.
- 2 Lavate i pomodorini e le zucchinette e tagliate i primi a metà e le zucchinette a fette. Saltateli in padella con 2 cucchiaini d'olio caldo e l'aglio sbucciato, unendo verso fine cottura i fiori, se presenti, lavati, privati del pistillo e spezzettati. Salate leggermente. Tostate i pinoli in un padellino antiaderente con qualche goccia d'olio.
- 3 Nel frattempo, lessate le linguine in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente e trasferitele in una ciotola. Conditele subito con la crema di peperoni preparata, mescolate, aggiungete le verdure saltate e completate con i pinoli e foglioline di basilico.



Linguine al pesto di acciughe

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di linguine - 200 g di patate
- 150 g di fagiolini - 6 filetti di acciuga sott'olio - 50 g di olive taggiasche denocciolate
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 2 rametti di maggiorana
- 2 fette di pancarré
- olio extravergine d'oliva
- 1 peperoncino piccante
fresco - sale

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Raccogliete i capperi in un colino, sciacquateli sotto l'acqua corrente per dissalarli, poi asciugateli tamponando con carta da cucina. Lavate e asciugate la maggiorana. Pulite il peperoncino eliminando il picciolo e i semi interni e spezzettatelo. Raccogliete tutti gli ingredienti nel mixer, unite le acciughe sgocciolate e le olive, poi frullate in modo da ottenere un composto omogeneo. Trasferite il pesto in una ciotola, stemperatelo con 6 cucchiaini d'olio, mescolando, e regolate di sale.
- 2 Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a tocchetti regolari. Spuntate i fagiolini, eliminando anche il filamento, lavateli e riduceteli a pezzetti. Portate a ebollizione abbondante acqua salata, immergetevi la pasta, i fagiolini e le patate e portate a cottura.
- 3 Nel frattempo, sbriciolate fine il pancarré e fatelo dorare in un padellino antiaderente con un filo d'olio, fino a quando diventa croccante; quindi, levatelo e fatelo asciugare su un piatto foderato con carta da cucina. Scolate le linguine insieme alle verdure, trasferite il tutto in una ciotola e condite con il pesto preparato, mescolando. Completate con le briciole croccanti.

LE OLIVE TAGGIASCHE

Tipiche del Ponente ligure, sono olive particolarmente carnose, da tavola o da utilizzare in cucina. Si trovano in commercio sottovuoto oppure in vasetti di vetro, intere o denocciolate, conservate in salamoia o sott'olio.



Vermicelli con acciughe agrodolci

DOSI PER 4 PERSONE:

- 320 g di vermicelli - 400 g di acciughe freschissime pulite
- 1 spicchio d'aglio - 1 cipollotto
 - 1 ciuffo di finocchietto
 - 1 cucchiaio di uvetta
- 1 cucchiaio di pinoli - aceto di mele - 5 pomodori secchi
 - 1/2 peperoncino fresco
 - olio extravergine d'oliva
 - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 15 minuti + riposo
- Cottura: 20 minuti

● 1 Mettete a bagno l'uvetta e i pomodori secchi in 2 ciotole distinte con acqua tiepida per circa 10 minuti, o fino a quando si saranno ben ammorbiditi. Quindi, sgocciolateli in un colino e strizzateli bene tra le mani. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua per la cottura della pasta.

● 2 Intanto, pulite il cipollotto, tritatelo fine e fatelo stufare in un'ampia padella con 4-5 cucchiai d'olio, l'aglio intero (che poi toglierete) e il peperoncino privato dei semi e sminuzzato. Unite i pinoli e fateli tostare, mescolando; aggiungete l'uvetta, fatela insaporire nel soffritto e sfumate con 1 cucchiaio di aceto. Unite i pomodori tritati, sale e pepe. Bagnate con 1 mestolo dell'acqua per la cottura della pasta e lasciate consumare a fuoco dolce.

● 3 Scottate il finocchietto pulito nell'acqua per la pasta ormai giunta a piena ebollizione; quindi scolatelo con un mestolo forato, tritatelo grossolanamente e unitelo al soffritto. Salate l'acqua nella pentola e immergetevi i vermicelli; scolateli dopo 5 minuti, trasferiteli nella padella con il condimento e portateli a cottura, versando man mano 1 mestolo della loro acqua. Qualche minuto prima di togliere dal fuoco, aggiungete le acciughe e mescolate delicatamente per non romperle. Completate con una macinata abbondante di pepe.



1 Sgocciolate i pomodori secchi e strizzateli tra le mani prima di tritarli. **2** Sfumate il soffritto di cipollotto, uvetta e pinoli con 1 cucchiaio di aceto di mele. **3** Terminate la cottura dei vermicelli aggiungendo man mano la loro acqua di cottura.



Carbonara con le vongole

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di linguine - 1,5 kg di
vongole - 100 g di bacon in 4
fette - 4 tuorli - 2 cucchiai di
parmigiano reggiano grattugiato
- 0,5 dl di vino bianco secco -
timo - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 20 minuti +
riposo
- Cottura: 15 minuti

- 1 Mettete a bagno le vongole in una ciotola d'acqua salata per almeno 1 ora, in modo da perdere l'eventuale sabbia all'interno; quindi, lavatele accuratamente sotto l'acqua corrente e scolatele. Raccoglietele in un largo tegame con 2 cucchiai d'olio caldo, bagnatele con il vino, coprite e fatele aprire a fuoco vivace. Scolatele con un mestolo forato e filtrate il liquido di cottura con un colino a maglie fitte rivestito di garza.
- 2 Riducete il bacon a listarelle e rosolatele in un tegame antiaderente con 2 cucchiai d'olio. Nel frattempo, fate leggermente ridurre 1,5 dl del liquido di cottura delle vongole in un largo tegame a fuoco vivace, unite i molluschi e spegnete il fuoco.
- 3 Cuocete la pasta in acqua bollente leggermente salata. Nel frattempo, raccogliete i tuorli in una ciotola capiente e sbatteteli con il parmigiano e una macinata abbondante di pepe. Scolate al dente le linguine ormai cotte, senza sgocciolarla troppo, e trasferitela subito nel tegame con le vongole; fatela saltare per qualche istante a fuoco vivace. Quindi, versate pasta e vongole nella ciotola con il mix di tuorli e parmigiano. Completate con le listarelle di bacon e qualche fogiolina di timo.



Varianti esotiche e salutari

NON SOLO DI GRANO DURO. CHI PREFERISCE IL CIBO LIGHT O GLUTEN FREE, MA NON VUOLE RINUNCIARE AL PIÙ CLASSICO DEI PRIMI, PUÒ SCEGLIERE SPAGHETTI INTEGRALI O A BASE DI ALTRI CEREALI: DI ORIGINE LONTANA, COME LA QUINOA, FINO ALL'ITALIANISSIMO FARRO



Il wok, di origine orientale, è ideale per la cottura rapida di ingredienti a pezzetti.

CUCINARE CON IL WOK

Caratterizzato da fondo spesso e interno marcatamente concavo, il wok può fare la differenza rispetto alla padella tradizionale, soprattutto quando si rosolano velocemente verdure o altri mix di ingredienti e poi si fanno saltare con gli spaghetti lessati. In Oriente è il tegame per eccellenza, utilizzato sia per la preparazione degli spaghetti cinesi, sia per cotture a vapore; per le nostre pastasciutte, è perfetto perché consente un uso di grassi ridotto al minimo.

FARINE ALTERNATIVE

Per i più ortodossi, gli spaghetti possono definirsi tali solo se di farina di grano duro. Tuttavia, vale la pena provare le diverse tipologie in commercio, sia come variante di gusto, sia per le proprietà benefiche degli altri cereali. Gli spaghetti di farro, di sapore aromatico, sono digeribili e poco calorici; quelli di riso, fini e di gusto delicato, sono privi di glutine e adatti a chi soffre di celiachia. Così come quelli di quinoa, qui a fianco (ricetta a pag. 128), pianta coltivata sugli altopiani delle Ande.



Insalata di spaghetti di riso





1



2



3



4

DOSI PER 4 PERSONE:

250 g di spaghetti di riso - 100 g di prosciutto cotto in 2 fette -
200 g di piselli sgranati - 1 spicchio d'aglio - 100 g di spinacini
da insalata - salsa di soia - 1 peperoncino piccante secco -
olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Portate a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata e immergetevi i piselli; lessateli per circa 6 minuti, poi scolateli e trasferiteli in una ciotola d'acqua fredda per fermare la cottura. Eliminate eventuali parti grasse dalle fette di prosciutto, sovrapponetele, poi riducetele a striscioline spesse.
- 2 Sbriciolate il peperoncino e raccoglietelo in una ciotolina. Unite l'aglio sbucciato e tritato fine, 2 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di salsa di soia ed emulsionate bene gli ingredienti, sbattendoli con una forchetta.
- 3 Intanto, portate a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata, spegnete e immergetevi gli spaghetti di riso. Scolateli dopo qualche minuto, raffreddateli sotto l'acqua fredda e metteteli ad asciugare su un telo pulito.
- 4 Trasferiteli in una ciotola, conditeli con la salsina preparata e distribuiteli nelle ciotole da porzione con i piselli sgocciolati, gli spinacini lavati e asciugati e il prosciutto.

FACILE

- Preparazione: 15 minuti + il riposo ● Cottura: 12 minuti

Gli spaghetti di riso

Tipici della cucina asiatica e cinese in particolare, cuociono in pochi minuti: controllate il tempo indicato sulla confezione. Si trovano nei negozi di cibo etnico, ma anche nei supermercati.

IL VINO GIUSTO

La consistenza degli spaghetti di riso rende ancora più leggero il gusto dell'insieme, nel quale s'incontrano la vegetale fragranza di piselli e spinaci, la tenera fibra del prosciutto e la sapidità pungente di soia e peperoncino; il verde e leggiadro Müller Thurgau trentino si prende cura di quest'armonia e ne gratifica la soavità.

Nidi di kamut con uova poché

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti di kamut - 600
g di pomodori maturi - 2 spicchi
d'aglio - 1 ciuffo di timo - 1 ciuffo
di aneto - 1 ciuffo di basilico
- 4 uova - aceto - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 20 minuti

- 1 Scottate i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, scolateli e spellateli. Tagliateli a metà, privateli dei semi e salateli all'interno. Metteteli in un colino posto sopra una ciotola e strizzateli con il dorso di un cucchiaio per recuperare tutta la loro acqua; tenetela da parte.
- 2 Scaldate 2 cucchiai d'olio in un'ampia padella e fatevi dorare l'aglio sbucciato e schiacciato; unite la polpa dei pomodori spezzettata, salate e cuocete a fuoco dolce e recipiente coperto per 10 minuti. Unite l'acqua dei pomodori tenuta da parte, gli spaghetti e lasciate che si ammorbidiscano leggermente. Proseguite la cottura aggiungendo 1 mestolo alla volta, come per un risotto, 1 l circa di acqua bollente salata. Al termine, completate con il timo, l'aneto e il basilico tritati e 2 cucchiai d'olio.
- 3 Nel frattempo, portate a leggerissima ebollizione una casseruola d'acqua e versatevi 1 cucchiaio di aceto. Sgusciate le uova in un piattino, una alla volta, e fatele scivolare nell'acqua acidulata. Cuocete finché l'albume si rapprende intorno al tuorlo poi, con l'aiuto di un mestolo forato, scolatele man mano su un vassoio foderato con carta da cucina. Servite gli spaghetti avvolti a nido, disponendovi al centro 1 uovo in camicia. Salate e pepate a piacere. Guarnite, se vi piace, con foglioline di basilico fresco e servite.



Cinesi, con vitello e verdure alla soia

DOSI PER 4 PERSONE:

380 g di spaghetti all'uovo cinesi
- 200 g di fesa di vitello a fettine
- 200 g di punte di asparagi
freschi - 150 g di peperone giallo
- 150 g di carote - 2 cucchiaini di
funghi secchi - 1 mazzetto di
erba cipollina - olio extravergine
d'oliva - salsa di soia
- 1 peperoncino fresco - sale

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Ammorbidite i funghi in una ciotolina d'acqua tiepida. Raschiate le carote, lavatele e riducetele a bastoncini sottili. Lavate il peperone, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti e riducete la polpa a tocchetti. Tagliate a fettine le punte di asparago e a pezzetti la carne e i funghi sgocciolati. Lavate l'erba cipollina, asciugatela e tagliuzzatela con le forbici.
- 2 Scaldate 4 cucchiaini d'olio in un'ampia padella con il peperoncino tagliato a rondelle. Aggiungete tutti gli ingredienti preparati e cuocete a fiamma vivace per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché le verdure sono cotte ma ancora al dente. Unite un paio di cucchiaini di salsa di soia, mescolate, assaggiate ed eventualmente aggiungete altra salsa di soia.
- 3 Nel frattempo, portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocetevi gli spaghetti cinesi per 2-3 minuti; scolateli al dente, trasferiteli subito nella padella con il condimento e fateli saltare a fiamma vivace per altri 3-4 minuti.

SPAGHETTI ALL'UOVO CINESI

Molto simili alla pasta fresca nostrana, vengono preparati con farina di frumento e uova, in formati e spessori differenti, anche secchi. Vengono cuginati soprattutto al salto, come nella nostra ricetta, o nelle zuppe.



Integrali, con ciliegini al forno

DOSI PER 4 PERSONE:

350 g di spaghetti integrali

- 2-3 cestini di pomodori ciliegini

- 1 cestino di pomodori datterini

- 1 spicchio d'aglio - 250 g di

mozzarella di bufala - 1 rametto

di basilico - 1 cucchiaio di

zucchero - origano secco - olio

extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

● Preparazione: 20 minuti

● Cottura: 40 minuti

● 1 Lavate i ciliegini, asciugateli e disponeteli sulla placca foderata con carta da forno. Cospargeteli con lo zucchero, un filo d'olio, una presa di origano, sale, pepe e cuocete nel forno già caldo a 180° per 20-25 minuti o finché la superficie dei pomodorini è un po' caramellata.

● 2 Nel frattempo, scaldate abbondante acqua salata in una pentola. Riducete a cubetti i datterini puliti e la mozzarella e fateli sgocciolare separatamente su carta da cucina. Sfornate i ciliegini e setacciateli al passaverdura: otterrete una salsa liquida. Trasferitela in una capace padella e scaldatela a fuoco basso con lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato.

● 3 Immergete gli spaghetti nella pentola d'acqua ormai in ebollizione e scolateli a metà cottura (circa 6 minuti). Trasferiteli subito nella padella con il sugo e portateli a cottura (altri 6 minuti circa), regolando di sale. Quando sono pronti, trasferiteli in una ciotola, aggiungete i cubetti di datterini e mozzarella, condite con un filo d'olio e mescolate accuratamente. Completate con un pizzico di origano e foglie di basilico.



Integrali, alla carbonara vegan

DOSI PER 4 PERSONE:

280 g di spaghetti integrali - 200 ml di latte di soia - 2 cucchiaini di farina di riso - 1 cucchiaino di curcuma - 1 bustina di zafferano - 80 g di seitan (meglio se affumicato) - 1 piccola cipolla bionda - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiaini di mandorle pelate (facoltativo) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 25 minuti

● 1 Sbucciate la cipolla e tritatela fine. Fatela ammorbidire in una capace padella antiaderente con un pizzico di sale e poca acqua. Unite l'aglio sbucciato e schiacciato e il seitan tagliato a dadini. Mescolate bene per amalgamare, cuocete per qualche minuto, poi eliminate l'aglio e spegnete il fuoco.

● 2 Portate a ebollizione il latte di soia in un pentolino, salate, unitevi la curcuma, 1-2 cucchiaini d'olio, poi versatevi a pioggia la farina di riso, continuando a mescolare per evitare che si formino grumi. Mescolate con una piccola frusta fino a ottenere una consistenza cremosa e infine incorporate lo zafferano.

● 3 Lessate gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua bollente salata e scolateli al dente, tenendo da parte 1 mestolo dell'acqua di cottura. Trasferiteli subito nella padella con il seitan, unite la crema allo zafferano preparata, qualche cucchiaino dell'acqua di cottura tenuta da parte e cospargete con pepe e, se le usate, le mandorle tritate grossolanamente.



1 Fate insaporire i dadini di seitan nel soffritto di cipolla. **2** Mentre versate a pioggia la farina di riso nel mix di latte di soia e curcuma, mescolate continuamente con una frusta. **3** Distribuite sugli spaghetti il composto cremoso preparato.



Di riso, con pollo e verdure

DOSI PER 4 PERSONE:

200 g di spaghetti di riso - 250 g di petto di pollo - 1/2 cavolo cappuccio bianco - 2 porri
- 2 carote - 1 pezzetto di zenzero fresco - 2 costole di sedano
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 bicchiere di vino bianco secco - 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - 3 cucchiaini di salsa di soia - olio di semi di arachidi
- sale - pepe in grani

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 40 minuti

● 1 Raccogliete in una pentola 1 l d'acqua, il vino, 2-3 gambi di prezzemolo puliti, lo scalogno sbucciato e tagliato a metà, lo zenzero sbucciato e 3-4 grani di pepe. Fate sobbollire per 20 minuti, quindi filtrate il brodo e versatelo di nuovo nella pentola.

● 2 Nel frattempo, raschiate le carote, pulite i porri e il sedano e lavateli insieme con il cavolo cappuccio. Riducete a listarelle tutte le verdure preparate. Sistemate sulla pentola con il brodo aromatico in ebollizione il cestello per la cottura al vapore, adagiatevi il petto di pollo, coprite e cuocete per 10-12 minuti. Togliete il pollo, mettete nel cestello le verdure preparate, coprite e cuocete al vapore per 5 minuti.

● 3 Emulsionate 3 cucchiaini d'olio in una ciotola con l'aglio sbucciato e tritato, la salsa di soia, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Immergete gli spaghetti per qualche minuto nel brodo aromatico bollente, scolateli e trasferiteli in una ciotola. Unitevi il pollo a tocchetti, le verdure e la salsina preparate. Mescolate delicatamente e servite subito.



Di kamut, con carciofi

DOSI PER 4 PERSONE:

320 g di spaghetti di kamut
- 4 carciofi - 1 carota - 1 porro
- 1 spicchio d'aglio - 1 limone
non trattato - 2 dl di brodo
vegetale - 15 g di burro - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 25 minuti

● 1 Pulite i carciofi, riduceteli a pezzetti e tuffateli mano mano in una ciotola d'acqua acidulata con il succo di 1/2 limone. Raschiate e spuntate la carota, lavatela e riducetela a dadini. Pulite il porro, eliminando le radici e l'estremità più dura delle foglie verdi; quindi lavatelo e riducetelo a fettine sottili.

● 2 Fate fondere il burro in una padella con 2 cucchiaini d'olio. Soffriggetevi per qualche secondo il porro e l'aglio sbucciato e schiacciato. Eliminate quest'ultimo, aggiungete i carciofi ben scolati e la carota e cuoceteli per 5 minuti; bagnate con il brodo caldo e cuocete per altri 15 minuti; a fine cottura salate e pepate.

● 2 Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella con il sugo. Mescolate e completate con la scorza a filini del 1/2 limone prelevata con l'apposito attrezzo.

PULIRE I CARCIOFI

Eliminate le punte a circa 1 terzo del capolino; quindi, togliete le foglie esterne più dure e, con la punta di un coltellino, arrotondate il fondo di ciascun carciofo. Dividetelo a metà ed eliminate l'eventuale fieno interno.



Di mais, alla crema di peperoni

DOSI PER 4 PERSONE:

400 g di spaghetti di mais
- 2 peperoni gialli - 2 peperoni
rossi - 100 g di scalogni
- 1 cucchiaino di paprica
affumicata - 1 cucchiaio di lievito
alimentare in scaglie (nei negozi
di alimentazione naturale) - latte
di mandorle non dolcificato
- 1 ciuffo di coriandolo fresco
- 2 cucchiaini di lenticchie mung
croccanti (snack indiano, nei
negozi di specialità orientali;
facoltativi) - aceto di vino bianco
- olio extravergine d'oliva - sale

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 45 minuti

● 1 Lavate i peperoni, asciugateli e arrostiteli sulla fiamma, o sotto il grill, finché la pelle diventa scura e inizia a staccarsi. Trasferiteli in un sacchetto, lasciateli intiepidire, poi metteteli in una ciotola ed eliminate la buccia, il picciolo e i semi interni. Frullate la polpa e trasferitela in una padella con l'acqua emessa dai peperoni nel sacchetto, qualche cucchiaio di latte di mandorle, la paprica e un pizzico di sale. Cuocete per 5 minuti, mescolando. Fuori dal fuoco, incorporate il lievito e 2 cucchiaini d'olio.

● 2 Sbucciate gli scalogni, lavateli e affettateli. Fateli stufare in una padella con 3 cucchiaini d'acqua, 1/2 cucchiaio di aceto e 3 cucchiaini di olio, finché prendono colore. Al termine, salateli, prelevateli con un mestolo forato e fateli asciugare su carta da cucina.

● 3 Nel frattempo, lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e fateli saltare nella padella con il sugo di peperoni preparato. Serviteli guarniti con il coriandolo, gli scalogni e i mung croccanti (se li usate).

GLI SPAGHETTI DI MAIS

Di un invitante colore giallo, hanno sapore delicato e sono privi di glutine. Esistono anche nella versione mixata con farina di riso, in diverse percentuali, con una consistenza molto simile a quella della pasta di grano duro.



Di farro, con verdure saltate

DOSI PER 4 PERSONE:

350 g di spaghetti di farro - 1
carota - 2 cipollotti - 150 g di
taccole - 150 g di pancetta
affumicata - 60 g di parmigiano
reggiano - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

FACILE

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 15 minuti

- 1 Spuntate le taccole, eliminando l'eventuale filamento, lavatele e riducetele a striscioline di circa 3 cm di lunghezza. Spuntate la carota, raschiatela, lavatela e tagliatela a bastoncini lunghi come le taccole. Pulite i cipollotti, lavateli e affettateli a julienne. Riducete la pancetta a listarelle.
- 2 Scaldate 4 cucchiaini d'olio in un tegame, unite i cipollotti e la pancetta e fateli rosolare per 1 minuto a fuoco moderato. Aggiungete i bastoncini di carota, mescolate, coprite e fate cuocere per un paio di minuti, tenendo la fiamma al minimo. Unite le taccole, salate, pepate e continuate a cuocere per altri 5-6 minuti, sempre a fuoco basso e tenendo il tegame coperto. Se necessario, aggiungete 2-3 cucchiaini d'acqua calda.
- 3 Nel frattempo, portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessatevi gli spaghetti. Scolateli al dente, trasferiteli nel tegame con il condimento e fateli saltare per qualche istante, mescolando. Completate con il parmigiano a scaglie o grattugiato grossolanamente.

LA PASTA DI FARRO

La farina di farro è un'ottima base per la pasta secca. Più digeribile e meno calorica di quella di grano duro, come queste contiene glutine e quindi non è adatta a chi soffre di celiachia o di intolleranze.



Noodles con maiale e verdure

DOSI PER 4 PERSONE:

200 g di spaghetti di riso - 150 g di carne di maiale macinata
- 1 peperone rosso - 1 zuccina
- 2 carote - 2 cipollotti - salsa di soia - 1/2 peperoncino secco
- semi di sesamo - olio di semi di arachidi (o olio di oliva leggero) - sale

FACILE

- Preparazione: 30 minuti
- Cottura: 30 minuti

● 1 Raschiate le carote e lavatele. Lavate anche la zuccina e spuntatela; tagliate le carote e la zuccina a metà nel senso della larghezza, riducetele a fettine e quindi a julienne. Eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni del peperone, riducetelo a falde e tagliatelo a listarelle sottili. Pulite anche i cipollotti e affettateli a rondelle. Tenete tutti gli ortaggi separati. Scaldate un filo d'olio nel wok (oppure in una padella di ferro), aggiungete la carne e fatela rosolare a fuoco vivo, mescolando. Quando sarà croccante, insaporite con 1 cucchiaino di salsa di soia e con un pizzico di peperoncino sbriciolato. Cuocete ancora per 1 minuto e trasferite la carne in una ciotola.

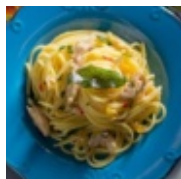
● 2 Scaldate nello stesso recipiente ancora poco olio e cuocete separatamente tutte le verdure per 2-3 minuti, in modo che rimangano ancora ben croccanti. Prima di sgocciolarle e trasferirle man mano nella ciotola con la carne, cospargetele con 1 cucchiaino di salsa di soia. Tostate 1 cucchiaino di semi di sesamo in un padellino antiaderente per 2 minuti.

● 3 Cuocete gli spaghetti in acqua bollente leggermente salata, seguendo le istruzioni sulla confezione, e sgocciolateli. Scaldate ancora il wok e fatevi insaporire le verdure, la carne e gli spaghetti per 1 minuto. Completate con i semi di sesamo.



LE ALTRE RICETTE

SPAGHETTI CON SGOMBRI, ZENZERO E SALVIA

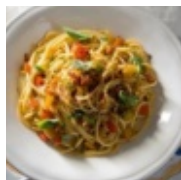


**INGREDIENTI
PER 4 PERSONE:**
320 g di spaghetti
- 120 g di filetti di sgombero sott'olio
- 2 cm circa di zenzero fresco

- 1 ciuffo di finocchietto -
5/6 foglie di salvia - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino piccante fresco - olio extravergine d'oliva - sale

Lessate la pasta in abbondante acqua salata; nel frattempo sbucciate l'aglio, privatelo del germoglio interno e fatelo leggermente soffriggere in un largo tegame con 6 cucchiaini d'olio, un pezzetto di peperoncino tagliuzzato, le foglie di salvia pulite e lo zenzero, sbucciato e affettato fine; al termine, eliminate l'aglio. Scolate la pasta al dente (tenete 1 mestolino dell'acqua di cottura), trasferitela nel tegame con gli altri ingredienti, aggiungete 2-3 cucchiaini della sua acqua di cottura e mescolate bene. Unite il finocchietto e i filetti di sgombero sgocciolati dal liquido di conservazione e spezzettati e completate con il finocchietto pulito e tagliuzzato.

SPAGHETTI CON DADOLATA PICCANTE DI PEPERONI, MANDORLE E CIOCCOLATO



**INGREDIENTI
PER 4 PERSONE:**
320 g di spaghetti - 500 g di peperoni di vari colori - 20 g di cioccolato

fondente al peperoncino (in alternativa cioccolato al 90% di cacao) - 40 g di mandorle pelate - 10 foglie di menta fresca - chiodi di garofano - 60 g di burro - paprica piccante - sale - pepe

Pulite i peperoni privandoli del picciolo, dei semi e dei filamenti interni, lavateli e riduceteli a dadini. Tritate grossolanamente le mandorle e tostatetele in un padellino con il burro; quindi unitevi i peperoni e soffriggeteli

per qualche minuto; salate e insaporite con la paprica e un pizzico di chiodi di garofano pestati. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 10 minuti circa. Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela e trasferitela nel tegame con i peperoni; aggiungetevi 3-4 foglie di menta tritate e mescolate bene. Distribuite gli spaghetti nei piatti singoli, cospargeteli con il cioccolato grattugiato al momento e guarnite con qualche fogliolina intera di menta.

BUCATINI CON CRUDO, FIORI E ZUCCHINETTE MARINATE ALL'ARANCIA

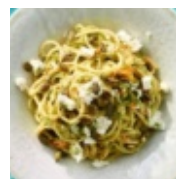


**INGREDIENTI
PER 4 PERSONE:**
320 g di bucatini - 300 g di zucchinette novelle con il fiore - 80 g di

prosciutto crudo a fette spesse - 3 cipollotti - 1 arancia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Staccate i fiori dalle zucchine, eliminate il pistillo interno, sciacquateli, asciugateli delicatamente con carta da cucina, spezzettateli grossolanamente e teneteli da parte. Spuntate le zucchine, lavatele, riducetele a fettine sottili, raccoglietele in una ciotola e cospargetele con il succo dell'arancia filtrato, una presa di sale, una macinata di pepe e 4 cucchiaini d'olio; coprite e lasciatele marinare per 10 minuti in un luogo fresco. Pulite i cipollotti e tagliateli a fettine sottili; fatele stufare in un tegame con 4 cucchiaini d'olio, unite il prosciutto tagliato a tocchetti, alzate la fiamma e cuocete per 2-3 minuti. Aggiungete i fiori di zucca, regolate di sale e spegnete. Nel frattempo, lessate i bucatini in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli al dente, conditeli con il sugo ai cipollotti preparato, aggiungete le zucchinette marinate, mescolate delicatamente e servite.

SPAGHETTI DI QUINOA CON CREMA DI ZUCCHINE E FIORI



**INGREDIENTI
PER 4 PERSONE:**
400 g di spaghetti di quinoa - 4 zucchine novelle -

1 dozzina di fiori di zucca
- 1 cipolla - 0,3 dl di vino bianco secco - brodo vegetale - 120 g di feta (facoltativa) - 100 g di semi di zucca - zucchero - paprica (dolce o piccante, a piacere) - olio di semi di zucca - olio extravergine d'oliva - sale

Lavate le zucchine, spuntatele e grattugiatele con la grattugia a fori grossi. Pulite i fiori eliminando i pistilli, puliteli con un panno umido e riduceteli a striscioline. Sbucciate la cipolla, affettatela fine e fatela stufare a fuoco dolce in una padella con 2 dl d'acqua. Quando è evaporata salate, aggiungete 4 cucchiaini d'olio e fatela soffriggere leggermente. Unite le zucchine e i fiori e sfumate con il vino. Bagnate con 1/2 mestolo di brodo caldo e cuocete per 5 minuti a fuoco vivo. Frullate il tutto in un mixer con metà dei semi di zucca fino a ottenere un pesto grossolano e regolate di sale. Tostate i semi rimasti in una padella antiaderente senza condimento e, appena si gonfiano, cospargeteli con 1/2 cucchiaino di zucchero, 2 prese di sale e qualche goccia di olio di zucca. Appena sono caramellati togliteli dal fuoco e unite una presa di paprica. Nel frattempo, lessate gli spaghetti, in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli al dente e trasferiteli in una ciotola. Conditeli con il pesto preparato e completate con i semi caramellati, la feta sbriciolata (se la usate) e un filo di olio di zucca.

INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE

AI CIPOLLOTTI, CON PANE AI SEMI TOSTATO	60	CON CRUDITÀ DI VERDURE.....	52
AL NERO DI SEPIA CON RAGÙ DI RICCIOLA.....	14	CON PESTO DI GERMOGLI E NOCI.....	62
AL PESTO DI LATTUGA CON POMODORI.....	54	CON POLPO IN PANZANELLA.....	28
AL PESTO DI RUCOLA CON CHAMPIGNON.....	58	CON SCAMPI E PEPERONI.....	12
ALLA CARBONARA, CON MAZZANCOLLE.....	20	CON SGOMBRO E CAPONATINA.....	38
ALLA CHITARRA, CON CAROTE E CURCUMA.....	46	CON SUGHETTO AL BRANZINO.....	32
ALLA CHITARRA, CON LIME E ZENZERO.....	66	DI FARRO, CON VERDURE SALTATE.....	124
ALLA CHITARRA, CON PROSCIUTTO E PISTACCHI.....	64	DI KAMUT, CON CARCIOFI.....	120
ALLA CHITARRA, CON SCAROLA.....	50	DI MAIS, ALLA CREMA DI PEPERONI.....	122
ALLA TRAPANESE, CON ACCIUGHE.....	36	DI RISO, CON POLLO E VERDURE.....	118
ALLE VONGOLE, CON CURRY.....	16	INSALATA DI SPAGHETTI DI RISO.....	108
ALLO SGOMBRO, CON CONFIT DI DATTERINI.....	30	INTEGRALI, ALLA CARBONARA VEGAN.....	116
BUCATINI AL LIMONE, CON RICOTTA E PISELLI.....	74	INTEGRALI, CON CILIEGINI AL FORNO.....	114
BUCATINI ALLA PIZZAIOLA AL FORNO.....	84	LINGUINE "ALLO SCAMMARO".....	88
BUCATINI ALLO ZAFFERANO E BACCALÀ.....	80	LINGUINE AL PESTO DI ACCIUGHE.....	100
BUCATINI CON ACCIUGHE E ZUCCHINE.....	76	LINGUINE ALLA CREMA DI PEPERONE.....	98
BUCATINI CON CANNOLICCHI E MOLLIKA.....	92	LINGUINE CON PESTO DI PISTACCHI.....	94
BUCATINI CON CRUDO,		LINGUINE CON PESTO DI SPINACINI.....	90
FIORI E ZUCCHINETTE MARINATE ALL'ARANCIA.....	128	LINGUINE IN ROSSO ALL'ASTICE.....	78
BUCATINI CON LE SARDE.....	72	NIDI DI CHITARRA CON BURRATA.....	48
BUCATINI CON PESTO ALLA TRAPANESE.....	96	NIDI DI KAMUT CON UOVA POCHÉ.....	110
BUCATINI CON SGOMBRO E OLIVE.....	86	NOODLES CON MAIALE E VERDURE.....	126
CACIO, PEPE E CREMA DI FAVE.....	56	PASTA ALLA PUTTANESCA.....	22
CARBONARA CON LE VONGOLE.....	104	SPAGHETTI CON DADOLATA PICCANTE DI PEPERONI,	
CINESI, CON VITELLO E VERDURE ALLA SOIA.....	112	MANDORLE E CIOCCOLATO.....	128
CLASSICI, ALLE VONGOLE.....	10	SPAGHETTI CON SGOMBRI, ZENZERO E SALVIA.....	128
CON ACCIUGHE E FICHI AL ROSMARINO.....	26	SPAGHETTI DI QUINOA CON CREMA	
CON ACCIUGHE, RICOTTA E MOLLIKA.....	40	DI ZUCCHINE E FIORI.....	128
CON BOCCONCINI DI PESCATRICE.....	34	TROCCOLI CON FELINO E BRICIOLE.....	82
CON BOTTARGA E VERDURE CARAMELLATE.....	24	TROCCOLI IN CREMA DI TRIGLIE E PISTACCHI.....	18
CON CIPOLLE DI TROPEA CARAMELLATE.....	68	VERMICELLI CON ACCIUGHE AGRODOLCI.....	102

Direttore responsabile

Laura Maragliano

A cura di

Paola Mancuso

Abbinamento vini

Sandro Sangiorgi

Caporedattore

Livia Fagetti

Redazione grafica

Silvano Vavassori silvano.vavassori@mondadori.it

(caporedattore)

Daniela Arsuffi daniela.arsuffi@mondadori.it

(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette patrizia.zanette@mondadori.it

Segreteria di redazione

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it

(responsabile)

Paolo Riosa paolo.riosa@mondadori.it

(ricerca fotografica)

Fotografie

Mondadori Syndication



ELCOGRAFS.p.A. - Via Mondadori, 15 - Verona - Pubbl. Bimestrale Registrata al Tribunale di Milano al n. 473 del 19/9/94 - ©2001 ISSN1122-9144 Redazione e amministrazione: 20090 Segrate (Milano) tel. 02/75421. Casella Postale n. 1833-20101 Milano. Telegrammi e telefax: 320457 Mondmi I. Numeri arretrati: il triplo del prezzo di copertina. Per richieste telefonare a 199.162.171. Inviare l'importo a: Arnoldo Mondadori S.p.A. - Ufficio Collezionisti - a mezzo c/p n. 925206 (tel. 02/95970334 - fax 02/95970333) e-mail: collez@mondadori.it, specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti. Per spedizioni all'estero maggiore l'importo di un contributo fisso di 2,07 € per spese postali. **SERVIZIO ABBONAMENTI:** tel. 199.111.999 (un-ven dalle 9.00 alle 19.00; costo massimo della telefonata 0,12 € + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per cellulari costi in funzione dell'operatore); per chiamate dall'estero: +39.041.509.90.49; fax 030.77.72.387; email: abbonamenti@mondadori.it; internet: www.abbonamenti.it **ABBONAMENTI:** per informazioni telefonare al numero 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Oppure inviare un fax al numero 030.77.72.387 o un'e-mail a abbonamenti@mondadori.it. Altrimenti scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia - 25126 Brescia. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00. Il sito internet da consultare è www.abbonamenti.it. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno, inviare l'importo servendosi del c/c postale n. 77003101 intestato a Press Di S.r.l. - Distribuzione Stampa e Multimedia, Direzione Abbonamenti, Segrate (Mi). L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito. Informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. **GARANZIE DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI:** L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. Lgs. 196/2003 scrivendo a Servizio Abbonamenti - c/o Koinè, Via Val D'Avio 9 - 25132 Brescia (BS) - oppure privacy.pressdi@pressdi.it.

OFFERTA SPECIALE DI ABBONAMENTO

IL GUSTO È SERVITO!



SCONTO
SPECIALE

25%

PER TE
1 ANNO
(7 NUMERI)
A SOLI*

23,50 €

*più 1,90 € di contributo alle spese di spedizione per un totale di 25,40 € anziché 31,50 € (IVA inclusa)

ABBONATI,
CUCINA
E GUSTA!

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Arnoldo Mondadori S.p.A. Può recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/gaiane

CARTOLINA DI ABBONAMENTO

☐ SÌ, MI ABBONO A IL MEGLIO DI SALE&PEPE PER 1 ANNO

Riceverò 7 numeri con lo sconto del 25%. Pagherò solo € 23,50 più € 1,90 quale contributo alle spese di spedizione, per un totale di € 25,40 (IVA inclusa) invece di € 31,50.

797 11 031 797 02

NOME

COGNOME

INDIRIZZO

N°

CAP

CITTÀ

PROV.

TELEFONO

E-MAIL

@

☒ PAGHERÒ con il bollettino postale che mi invierete, in un solo versamento

SE DESIDERI PAGARE CON CARTA DI CREDITO

collegati subito a www.abbonamenti.it/ilmeglio2016

SCEGLI SUBITO COME PREFERISCI ABBONARTI!

➤ INTERNET www.abbonamenti.it/ilmeglio2016

➤ TELEFONO 199.111.999 lunedì/venerdì dalle ore 9,00 alle 19,00
Costo massimo della chiamata da tutta Italia per telefoni fissi: € 0,12 + iva al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costo in funzione dell'operatore.

➤ FAX 030.7772385 Invia la tua richiesta al numero indicato.

➤ SMS 335.8331122 Indica il codice dell'offerta 16386! Nome! Cognome! Indirizzo! Numero civico! Località! CAP! Sigla Prov! S (oppure N)! S (oppure N)! per indicare i consensi alle prime 2 privacy sotto indicate. Esempio:
16386!Anna!Rossi!Via Manzoni!8!Segrate!20090!Mi!S!S!

• Entro 24 ore riceverai un SMS di conferma dal nostro Servizio Abbonamenti

• Il costo del messaggio inviato è pari al normale costo di un SMS

• Il pagamento dell'abbonamento è previsto con il bollettino postale che ti invieremo a casa

➤ POSTA Invia questa cartolina in busta chiusa a:
Press-Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia
25126 Brescia (Bs)

GARANZIA DI RISERVATEZZA. Letta l'informativa:

• Accento a che i dati personali da me volontariamente forniti siano utilizzati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. e dalle Società del Gruppo Mondadori per le finalità promozionali specificate al punto 1. dell'informativa: ☐ SÌ ☐ NO

• Accento alla comunicazione dei miei dati personali per le finalità di cui al punto 1 ai soggetti terzi indicati al punto 2. dell'informativa: ☐ SÌ ☐ NO

• Accento al trattamento dei miei dati personali per finalità di profilazione per migliorare la qualità dei servizi erogati, come specificato al punto 3 dell'informativa: ☐ SÌ ☐ NO

INFORMATIVA AI SENSI DELL'ART. 13 D. LGS. 196/03. La informiamo che la compilazione della presente pagina autorizza Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., in qualità di Titolare del Trattamento, a dare seguito alla sua richiesta. Previa il suo consenso espresso, lei autorizza l'uso dei suoi dati per: 1. finalità di marketing, attività promozionali e commerciali, consentendoci di inviare materiale pubblicitario o effettuare attività di vendita diretta o comunicazioni commerciali interattive su prodotti, servizi ed altre attività di Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., delle Società del Gruppo Mondadori e di società terze attraverso i canali di contatto che ci ha comunicato (i.e. telefono, e-mail, fax, SMS, mms); 2. comunicare ad altre aziende operanti nel settore editoriale, largo consumo e distribuzione, vendita a distanza, arredamento, telecomunicazioni, farmaceutico, finanziario, assicurativo, automobilistico, della politica e delle organizzazioni umanitarie e benefiche per le medesime finalità di cui al punto 1.3. utilizzare le Sue preferenze di acquisto per poter migliorare la nostra offerta ed offrire un servizio personalizzato e di Sua gradimento. Ulteriori informazioni sulle modalità del trattamento, sui nominativi dei co-Titolari e dei Responsabili del trattamento nonché sulle modalità di esercizio dei suoi diritti ex art. 7 D.lgs. 196/03, sono disponibili collegandosi al sito www.abbonamenti.it/privacy o scrivendo a questo indirizzo: Ufficio Privacy Servizio Abbonamenti - c/o Koinè, Via Val D'Aio 9 - 25132 Brescia (BS) - privacy.servizi@pressdi.it

OFFERTA VALIDA SOLO PER L'ITALIA

i libri di **cucina** MODERNA

Sapore di mare

* oltre al prezzo di cucina moderna di € 1,50



NOVITÀ
SOLO € 3,90
IN PIÙ*

Gusto e leggerezza per piatti facili

Stimolante, versatile, creativa: la cucina con pesci, molluschi e crostacei è molto varia, perfetta per gli amanti della tavola buona e leggera. Una facile cotoletta di pesce alle erbe per i più pigri, calamari ripieni per chi ama i classici, spigola ai pistacchi per i più estrosi. Il resto è tutto da scoprire!

SPAGHETTATE ESTIVE

Pastasciutte appetitose al profumo
di mare, al pesto o con verdure di stagione.
Anche con farine particolari



Alla chitarra, con carote e curcuma



Bucatini alla pizzaiola al forno



Al pesto di lattuga con pomodori



Nidi di kamut con uova poché



Linguine con pesto di spinacini



Integrali, alla carbonara vegan

Di grano duro o preparati con altre varietà di farina, di pasta secca o morbidi “alla chitarra”, sottili o corposi come i rustici bucatini, gli spaghetti sono sempre squisiti; ma sono ancora più invitanti se conditi con pesti inediti, accostati a ortaggi di stagione caramellati o profumati con erbe mediterranee o spezie esotiche. Quando poi si arricchiscono di irresistibili sughetti con trancetti di pesce, vongole e crostacei, diventano un sontuoso piatto unico. Una selezione di ricette di sicuro successo, spiegate passo passo, per indimenticabili “spaghetate” conviviali.